

**PENGARUH LATIHAN BERGERAK DEPAN, BELAKANG, KIRI,
KANAN TERHADAP TEKNIK *RECEIVE* SERVIS**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Diyah Ayu Pitaloka
16602241012

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN BERGERAK DEPAN, BELAKANG, KIRI,
KANAN TERHADAP TEKNIK *RECEIVE* SERVIS**


Disusun Oleh:

Diyah Ayu Pitaloka
16602241012

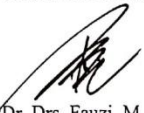
Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan,

Yogyakarta, 6 Mei 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi,


Dr. Endang Rini Sukamti, MS.
NIP. 196004071986012001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Dr. Drs. Fauzi, M. Si.
NIP. 196312281990021002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN BERGERAK DEPAN, BELAKANG, KIRI, KANAN TERHADAP TEKNIK *RECEIVE* SERVIS

Disusun oleh:

Diyah Ayu Pitaloka
16602241012

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Yogyakarta

Pada tanggal 12 Mei 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Drs. Fauzi, M. Si. Ketua Penguji/Pembimbing		2/6/20
Danang Wicaksono, S.Pd. Kor., M.Or Sekretaris		2/6/2020
Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, MS. Penguji		18/05-2020

Yogyakarta, 18 Mei 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 196503011990011001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diyah Ayu Pitaloka

NIM : 16602241012

Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Judul Tas : Pengaruh Latihan Bergerak Depan, Belakang, Kiri, Kanan

Terhadap Teknik *Receive* Servis

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 6 Mei 2020
Yang menyatakan



Diyah Ayu Pitaloka
16602241012

MOTTO

1. Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia berada di jalan Allah
(HR.Turmudzi).
2. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.
(QA. Al-Insyiroh: 6-8)
3. “*Manjadda wa jadda*”, Siapa yang bersungguh-sungguh pasti dapat.

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya yang telah menyisihkan gaji bulanannya untuk biaya kuliah saya.
2. Saudara yang telah mensupport kuliah saya.
3. Teman dan sahabat yang telah mendengarkan dan memberikan masukan terhadap saya.

PENGARUH LATIHAN BERGERAK DEPAN, BELAKANG, KIRI, KANAN TERHADAP TEKNIK *RECEIVE* SERVIS

Oleh

Diyah Ayu Pitaloka

16602241012

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan bergerak depan, belakang, kiri, kanan terhadap teknik *receive* servis.

Jenis penelitian ini adalah penelitian pre eksperimental, desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre test - post test design*. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet Yuso Sleman kategori pemula yang berusia 11-13 tahun sejumlah 16 anak. Instrumen yang digunakan adalah tes unjuk kerja gerak *receive* servis, analisis data dalam penelitian menggunakan uji t

Berdasarkan analisis data pada catatan waktu untuk tes unjuk kerja teknik *receive* servis diperoleh nilai $t_{hitung} (4,716) > t_{tabel} (2,13)$, dan analisis data pada hasil unjuk kerja teknik *receive* servis tersebut diperoleh nilai $t_{hitung} (8,973) > t_{tabel} (2,13)$, Berdasarkan hasil kedua uji t tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh peningkatan hasil pada latihan bergerak depan, belakang, kiri, kanan terhadap teknik *receive* servis.

Kata kunci: latihan bergerak depan, belakang, kiri, kanan, teknik servis

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Bergerak Depan, Belakang, Kiri, Kanan Terhadap Teknik *receive Servis*”** dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Drs. Fauzi, M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penulisan skripsi ini
2. Ibu Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S. dan bapak Danang Wicaksono M.Or. selaku anggota dan sekretaris penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap tugas akhir ini.
3. Ibu Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S. selaku Ketua Prodi Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian.
5. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.

6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 12 Mei 2020

Yang Menyatakan,



Diyah Ayu Pitaloka

NIM. 16602241012

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori	10
1. Latihan Kecepatan.....	10
2. Latihan Kelincahan	12
3. Kecepatan Dan Kelincahan Dalam Permainan Bola Voli.....	16
4. Latihan <i>Shuttle Run</i>	17
5. <i>Receive</i> Servis Dalam Permainan Bola Voli	21
B. Penelitian yang Relevan.....	27
C. Kerangka Berpikir	30
D. Hipotesis Penelitian	32

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian	34
D. Definisi Operasional Variabel.....	35
E. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data	36
F. Analisis Data	39

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Subjek Penelitian	42
B. Hasil Penelitian.....	42
C. Pembahasan	49
D. Keterbatasan Penelitian	52
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Implikasi.....	53
C. Saran	53
 DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	57

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Latihan <i>Shuttle Run</i>	20
Gambar 2. <i>Low Reception</i>	24
Gambar 3. <i>High Side Reception</i>	26
Gambar 4. Skematis Kerangka Pikir Peneliti	31
Gambar 5. Desain Penelitian	32
Gambar 6. Atlet Terima <i>receive</i> servis	36
Gambar 7. Diagram Perbedaan Catatan Waktu Kecepatan.....	44
Gambar 8. Diagram Rata-Rata Tes Kesempurnaan <i>receive</i> Servis	45

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1 Hasil Pertandingsn Jepang Vs Indonesia.....	5
Tabel 2 Hasil Data Atlet.....	42
Tabel 3 Hasil Statistik Data Catatan Waktu Kecepatan.....	43
Tabel 4 Hasil Statistik Data Tes Kesempunaan <i>receive</i> Servis.....	45
Tabel 5 Hasil Uji Normalitas.....	46
Tabel 6 Hasil Uji Homogenitas	47
Tabel 7 Hasil Uji Hipotesis (Uji t)	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian Klub Yuso Sleman.....	58
Lampiran 2. Surat Validasi Penilaian Teknik <i>receive</i> Servis.....	59
Lampiran 3. Surat Validasi Program Latihan.....	60
Lampiran 4. Surat Persetujuan <i>Judgement</i>	61
Lampiran 5. Surat Persetujuan <i>Judgement</i>	62
Lampiran 6. Biodata Atlet Pemula Yuso Sleman.....	63
Lampiran 7. Program Latihan Kecepatan Reaksi	64
Lampiran 8. Lembar Kerja Penilaian Teknik <i>receive</i> Servis	66
Lampiran 9. Daftar Hadir Atlet Pemula Yuso Sleman	75
Lampiran 10. Data Penelitian Tes Unjuk Kerja Teknik <i>receive</i> Servis.....	76
Lampiran 11. Data Penelitian Catatan Waktu	77
Lampiran 12. Statistik Data <i>Frequencies</i> Waktu Teknik <i>receive</i> Servis	78
Lampiran 13. Statistik <i>Frequencies</i> Kesempurnaan Gerak <i>receive</i> Servis.....	80
Lampiran 14. Statistik Data Uji Normalitas.....	83
Lampiran 15. Statistik Data Uji Homogenitas	84
Lampiran 16. Statistik Data Uji t Waktu Teknik <i>receive</i> Servis	85

Lampiran 17. Statistik Data Uji t Kesempurnaan <i>receive</i> Servis	86
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian Atlet Melakukan <i>Pretest</i>	87
Lampiran 19. Arahan Peneliti Saat <i>Treatment</i> Pada Atlet	87
Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian Atlet Melakukan <i>Treatment</i>	88
Lampiran 21. Dokumentasi Penelitian Atlet Melakukan <i>Posttest</i>	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu berjumlah enam orang pemain dan di setiap lapangan dipisahkan oleh net. Pantulan bola yang dimainkan boleh menggunakan seluruh anggota badan. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang di masyarakat luas, baik di klub, maupun sekolah. Maka dari itu olahraga bola voli memerlukan peralatan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain. Dalam memainkan bola pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli secara individual sangat diperlukan bagi seorang pemain bola voli. Kesempurnaan dalam melaksanakan tehnik-tehnik dasar hanya dapat dikuasai dengan baik jika melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat. Metode-metode latihan yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain.

Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien (Muhajir, 2003:19). Dalam permainan bola voli bahwa teknik adalah cara memainkan bola dengan efisien yang sesuai dengan peraturan bola voli yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Muhajir (2003:19) berpendapat bahwa “teknik permainan yang baik selalu berdasarkan pada teori dan hukum-

hukum yang berlaku dalam ilmu pengetahuan yang menunjang pelaksanaan teknik permainan seperti biomekanika, anatomi, fisiologi dan ilmu-ilmu penunjang lainnya serta berdasarkan pula permainan yang berlaku.

Penguasaan teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar diperhatikan sebab teknik dasar dalam permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam satu permainan. disamping kondisi fisik, taktik, dan mental. Teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar dipelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi dalam permainan bola voli. Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain antara lain *service* (pukulan pertama) ada servis bawah dan servis atas, *passing* (mengoper bola) ada passing bawah dan passing atas, *smash* (pukulan serangan) ada beberapa jenis *smash* yaitu *smash open*, *smash quick*, *smash long*, *block* (membendung bola). Dapat disimpulkan bahwa beberapa teknik bola voli, passing merupakan pondasi utama untuk memainkan permainan bola voli.

Nuril Ahmadi (2007: 22) “Passing dalam bola voli terdapat dua jenis yaitu passing bawah dan passing atas, teknik passing bawah dapat digunakan sebagai pertahanan menerima servis yang akan menentukan jalannya pertandingan dan menerima smash dari lawan, sehingga selain itu dapat pula digunakan saat setelah pengambilan *block* atau pantulan bola dari net. Menurut Viera & Bonnie (2000 : 98) kurangnya konsentrasi dan *nerveous* dapat membuat kesalahan-kesalahan seperti posisi tangan yang salah,

sudut tangan saat menerima yang kurang tepat, kemampuan untuk merasakan bola (*feel the ball*), pengembalian dengan pasing bawah yang kurang terarah saat menerima bola dari lawan, ketepatan pemberian bola kepada *set-upper* (toser) sering meleset. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa latihan pasing bawah sangat diperlukan untuk pondasi kuat tim bola voli agar dapat mengarahkan bola kepada teman dengan tepat untuk membangun serangan awal dengan baik perlu dilakukan latihan pasing bawah dengan sungguh-sungguh.

Pasing merupakan salah satu teknik dasar permainan bola voli yang penting untuk dikuasai oleh seorang pemain. Pasing yang paling sering digunakan untuk menerima servis atau *receive* adalah pasing bawah. Pasing yang baik merupakan langkah awal untuk menyusun serangan, sebab tanpa menerima bola servis dan mengarahkan bola ke arah pengumpan dengan baik, kemungkinan untuk mendapatkan poin sangat kecil. Dalam melakukan pasing kurang akurat maka hasil pukulannya tidak bisa mematikan lawan sehingga kesempatan memperoleh poin lebih kecil.

Menurut Viera & Bonnie (2004: 19) penerimaan bola pertama harus dengan menggunakan teknik pasing yang benar supaya bisa tepat kearah toser. Setelah melihat berbagai macam pendapat dapat di simpulkan bahwa posisi tangan yang tepat saat menerima servis yaitu posisi tangan yang kuat, posisi tangan yang lurus ke bawah sebelum bola datang, tangan rapat setelah bola mengenai tangan, posisi satu kaki di depan dan harus jongkok, selain itu harus selalu di bawah bola dalam menerima serangan dari lawan,

sehingga terjadi permainan bola yang baik dan kesempatan melakukan spike untuk mendapatkan poin akan terjadi.

Menurut peneliti dalam era permainan bola voli saat ini sistem bertahan menggunakan 2 atau 3 pemain dibelakang untuk menerima servis, hal ini agar pemain depan tetap fokus untuk menyerang tim lawan. Maka yang mendasari dibuatnya penelitian ini supaya pemain belakang bisa bergerak kedepan, belakang, kanan, kekiri untuk menerima servis dari lawan.

Latihan membentuk teknik pasing bawah saat menerima bola servis membutuhkan ketepatan atau akurasi yang baik. Apabila tingkat akurasi seorang pemain bola voli buruk maka akan mengakibatkan hasil mepasing bola bawah ke temannya khususnya ke toser akan melenceng dari arah yang semestinya. Menurut Suharno (1981: 39) Akurasi pasing bawah seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya adalah perasaan, kemampuan mengantisipasi gerak, tumpuan kaki, kekuatan otot tungkai, fleksibilitas, daya tahan otot, keseimbangan, serta konsentrasi dan fokus pada sasaran.

Menerima servis di dalam permainan bola voli digunakan untuk menerima bola dari hasil servis tim lawan. Menerima servis bisa dilakukan dengan menggunakan teknik pasing bawah dan teknik pasing atas. Penggunaan menerima servis dengan pasing bawah memiliki perbedaan sikap dasar. Perbedaan sikap dasar ini dipengaruhi oleh perbedaan jenis laju bola hasil servis. Servis yang melaju dengan putaran bola (*top spin*)

dan servis dengan bola tanpa putaran (*floating*) akan membedakan sikap awalnya.

Tabel 1. *receive* servis pertandingan Jepang Vs Indonesia

Tim	Set	Passing Bawah	Passing Atas	Skor
Jepang	1.	19	1	25 : 20
	2.	10	1	25 : 11
	3.	19	0	25 : 19
Indonesia	1.	21	5	20 : 25
	2.	19	6	11 : 25
	3.	23	3	19 : 25

(Sumber : https://www.youtube.com/watch_JepangvsIndonesia)

Pada tabel pada pertandingan Asian Games 2018 Jepang menang 3:0 dari Indonesia dari total 3 set, saat *receive* servis rata-rata Jepang melakukan passing bawah terima servis sebanyak 48 kali dari total 50 servis. Indonesia rata-rata melakukan passing bawah saat terima servis sebanyak 63 kali dari total 75 servis.

Dari data pertandingan Jepang vs Indonesia *full match* saat Asian Games, ini merupakan alasan mengapa penelitian ini harus dilakukan

karena dari data yang diambil masih banyak pemain yang menggunakan pasing bawah saat terima servis.

Atlet supaya meningkatkan prestasi atau performa olahraganya, perlu memiliki teknik yang memadai terutama pasing, sehingga atlet dapat berlatih dan bertanding dengan performa yang baik, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah-masalah pribadi. Atlet dapat menjalankan program latihan sungguh-sungguh, sehingga dapat memiliki fisik prima, teknik tinggi, dan strategi bertanding yang tepat, sesuai dengan program latihan yang dirancang oleh pelatihnya. Terlihat bahwa pengaruh latihan pasing bawah terhadap keberhasilan *receive* servis bertujuan agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, atau prestasi yang lebih baik dari sebelumnya.

Adapun permasalahan yang terjadi dapat dijelaskan, dalam situasi latihan atau bertanding seorang atlet ketika menerima bola servis, bertahan, melakukan *cover*, serta melakukan penyelamatan bola, masih kurang dalam hal reaksi atau lamban alam pengambilan bola yang seharusnya ada dalam jangkauan seorang individu. Atlet hanya fokus pada bola yang datang sehingga mudah di pasing, ketika bola berada pada area samping kiri atau kanan bahkan depannya, pemain tersebut hanya diam saja tanpa menjangkau bola dengan gerak cepat bereaksi menanggapi bola yang datang. Banyak kesalahpahaman antar pemain ketika bola jatuh ditengah orang pemain, bola jatuh terlebih dahulu sebelum kedua atlet bergerak cepat menjangkau bola atau mempasing bola yang tentunya

masih dalam area jangkauan atlet tersebut, hal tersebut terjadi pada saat situasi latihan bahkan pada saat pertandingan pun masih banyak terjadi.

Dalam permainan bola voli kemampuan gerak dan kelincuhan yang cepat diperlukan guna penguasaan sudut lapangan, disamping itu kemampuan fisik juga harus dikuasai oleh seorang pemain baik itu kecepatan gerak, kelincuhan, kekuatan. Bola voli membutuhkan kelincuhan, kecepatan dan kemampuan bereaksi untuk bermain dan kesiapan yang baik saat menerima *receive* servis. Dalam bermain bola voli untuk dapat mencetak sebuah poin atau menghasilkan poin dengan cepat, maka harus meningkatkan kelincuhan dan kecepatan.

Kecepatan bergerak atau bereaksi serta kelincuhan sangat diperlukan dalam cabang olahraga, khususnya dalam cabang olahraga bola voli yang tentunya harus bergerak lincah dalam menguasai sudut lapangan serta bereaksi cepat saat terima *receive* servis atau bola yang datang. Atas dasar pertimbangan latar belakang masalah di atas, maka penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Bergerak Depan, Belakang, Kiri, Kanan Terhadap Teknik *receive* Servis”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah tersebut di atas, maka dapat ditarik identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Ketika latihan atau bertanding seorang atlet dikatakan masih kurang reaksi atau lamban dalam pengambilan bola yang seharusnya ada dalam jangkauan.

2. Kurangnya reaksi yang cepat ketika bola jatuh ditengah dua orang pemain, yang menyebabkan terjadi kesalahpahaman antar pemain.
3. Belum pernah diadakan penelitian mengenai pengaruh latihan bergerak depan, belakang kiri, kanan terhadap teknik *receive* servis.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari terjadinya penafsiran dan agar permasalahan ini tidak menjadi luas, maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas dan terarah pada sasaran. Berdasarkan berbagai identifikasi masalah di atas maka permasalahan akan dibatasi tentang pengaruh latihan bergerak depan, belakang, kiri, kanan terhadap teknik *receive* servis.

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahannya yaitu: “Adakah pengaruh latihan bergerak depan, belakang, kiri, kanan terhadap teknik *receive* servis?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan bergerak depan, belakang, kiri, kanan terhadap teknik *receive* servis.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat menambah ilmu dan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan tentang gerakan yang tepat pada saat *receive* servis pada atlet dan anak didiknya.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya dalam olahraga bola voli dan sebagai bahan referensi pelatih untuk dapat merencanakan program latihan dengan baik dan benar.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih, memahami kemampuan dan karakter pemain.
- b. Bagi atlet, atlet memahami gerakan yang benar saat *receive* servis agar tercapai passing yang efektif, efisien baik dalam latihan maupun dalam pertandingan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Latihan Kecepatan

a. Pengertian Latihan Kecepatan

Menurut Harsono (1988: 216) kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan waktu yang sangat singkat untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Kecepatan dalam permainan bola voli merupakan komponen yang sangat dibutuhkan di samping unsur-unsur yang lain. Diperlukan latihan yang sangat terarah agar hal itu dapat dimanfaatkan secara efektif dan efisien.

Menurut Harsono (1988: 218) kecepatan mengandung pengertian melakukan gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting untuk memberikan akselerasi kepada objek-objek eksternal seperti sepakbola, bola softball, tenis lapangan, cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu *strength*, waktu reaksi, dan fleksibilitas.

Dalam menjawab rangsang dapat dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak yang di lakukan secepat mungkin. Menurut Mochamad

Sajoto (1999: 8) ada dua macam kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerakan .

1). Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Contohnya pada pemain bola voli saat menerima bola servis, pemain tersebut langsung dengan sigap menyambutnya atau mempasing bola tersebut.

2). Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

Dalam permainan bola voli kecepatan reaksi menjadi bagian penting yang harus dikembangkan. Latihan kecepatan reaksi dapat dilatih, misalnya dengan cara atlet disuruh bergerak sesuai tanda-tanda dari pelatih, contoh jika pelatih mengatakan kanan atlet harus berlari ke kanan, pelatih mengatakan kiri atlet harus berlari ke kiri, dan seterusnya diulang-ulang atau latihan dengan menggunakan latihan shuttle run.

Dapat disimpulkan bahwa kecepatan yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga bola voli. misalnya seorang pemain bola voli pada saat mempasing bola lalu toser mengumpannya kembali untuk melakukan smash kepada lawan. Artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus memukul bola ke lapangan lawan. Dalam permainan bola voli kedua tipe kecepatan di atas banyak digunakan mulai dari menerima servis hingga menerima smash dari lawan. Bertolak dari teori yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan

bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon.

b. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecepatan

Menurut Suharno HP (1993: 48) kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Adapun kecepatan seseorang ditentukan oleh berbagai faktor, secara umum yaitu:

- 1) Macam fibril otot yang dibawa sejak lahir, fibril berwarna putih baik untuk kecepatan.
- 2) Pengaturan *nervous* sistem.
- 3) Kekuatan otot.
- 4) Kemampuan elastisitas dan relaksasi suatu otot.
- 5) Kemauan dan disiplin individu atlet.

2. Latihan Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Menurut Ismaryati (2006: 41) kelincahan merupakan kualitas yang sangat komplek, kelincahan ini mencakup interaksi kualitas-kualitas fisik yang lain (seperti kecepatan reaksi, kecepatan, kekuatan, kelentukan, keterampilan gerak dan sebagainya), karena semua ini beraksi bersama. Kelincahan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga permainan bola voli, khususnya pada saat menerima *receive* servis. Seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat mengubah arah atau melepaskan diri pada saat menerima bola dari lawan.

Menurut Fenanlampir & Faruq (2015: 150) “Kelincahan merupakan salah satu dari komponen biomotor yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya”.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan. Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan bola voli terutama dalam melakukan umpan pada rekan setim, maupun saat *spike* ke daerah lawan untuk menghasilkan pundi-pundi *point*. Kemampuan tubuh untuk meliuk-liuk saat menumpan dan *spike* bola sangat diperlukan oleh pemain. Adapun manfaat kelincahan bagi seseorang atau atlet yaitu :

- 1) Mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda (stimulasi)
- 2) Mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi
- 3) Mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Menurut Ismaryati (2006: 45) mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Misalnya saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Otot perentang, otot lutut, dan pinggul mengalami

kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian. Menurut Nurhasan (1986 : 99) Ada beberapa latihan yang dapat untuk meningkatkan kelincahan seperti *shuttle run*, lari *zig-zag*, *squat trust* untuk meningkatkan kelincahan. Latihan kelincahan juga harus memperhatikan aspek-aspek seperti memperhatikan set, intensitas, interval, *recovery* dan *volume* agar latihan dapat tepat sasaran.

Menurut Lubis (2013 : 95) menjelaskan juga bahwa kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seseorang untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan dan perubahan arah. Secara garis besar bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Dapat disimpulkan bahwa kelincahan seorang pemain harus mempunyai kordinasi yang baik dan mampu bergerak dengan cepat mengubah arah atau melepaskan diri pada saat menerima bola dari lawan. Seseorang yang mempunyai kelincahannya kurang maka, diberikan latihan koordinasi yang dapat meningkatkan kelincahannya

b. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kelincahan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan, yaitu kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi,

keseimbangan,dan koordinasi. Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi kelincahan (Depdiknas 2000: 57) yaitu:

1. Tipe tubuh orang yang tergolong berat badan ideal (*mesomorph*) lebih lincah daripada berbadan kurus (*ectomorph*) dan berbadan gemuk (*endomorp*).
2. Umur kelincahan meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*).Melewati pertumbuhan cepat kelincahan meningkat lagi sampai anak mencapai umur dewasa kemudian menurun lagi menjelang umur lanjut.
3. Jenis kelamin laki-laki memperlihatkan kelincahan sedikit lebih menonjol dari pada perempuan sebelum umur pubertas, karena umur pubertas perbedaan kelincahannya lebih mencolok.
4. Berat badan kelebihan berat badan (*overweight*) sangat berpengaruh terhadap kelincahan karena dapat mengurangi kemampuan anak untuk bergerak dengan cepat.
5. Kelelahan dapat mengurangi kelincahan, oleh karena itu penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot,agar kelelahan tidak mudah timbul.

3. Kecepatan Dan Kelincahan Dalam Permainan Bola Voli

Menurut M. Sajoto (1995: 90) Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai sangat penting guna memberikan akselerasi kepada objek-objek eksternal seperti bola sepak, bola softball, raket tenis, cakram, bola voli, dan sebagainya. Atlet pada cabang olahraga seperti lari, basket, tennis lapangan dituntut untuk memiliki kecepatan dalam melakukan

setiap gerakan, karena pada dasarnya setiap dalam olahraga permainan diperlukan suatu gerakan yang cepat. Gerakan yang cepat ini nantinya dapat mendukung terhadap reaksi-reaksi yang dipengaruhi oleh rangsangan dari luar pada objek-objek yang ada dalam pertandingan, misalnya dalam permainan bola voli seorang pemain harus bersiap dan bergerak cepat saat menerima serangan dari lawan seperti servis dari lawan maupun smash dari lawan dan harus sesegera mungkin menyambut bola untuk diumpangkan ke topper. Pada olahraga bola voli kecepatan ini diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan yang memerlukan kecepatan, misalnya kecepatan dalam reaksi, dan aplikasinya lebih kepada daya dukung untuk kondisi fisik power.

Menurut Suharno HP (1988: 33) Kelincahan itu sendiri dapat diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah dengan cepat dan tanpa kehilangan keseimbangan. Orang sering kali bilang, orang yang dapat bergerak kesana kemari dengan cepat adalah orang yang lincah. Pada olahraga bola voli kelincahan diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan yang memungkinkan untuk mengubah arah gerakan, misalnya dalam bertahan mencoba untuk mengantisipasi serangan dari lawan, sehingga atlet perlu mengejar bola tersebut dengan melakukan perubahan arah. Variasi serangan individu seperti serangan dengan langkah bentuk L atau serangan dengan langkah melingkar yang menuntut pemain untuk dapat melakukan gerakan dengan mengubah arah gerakan.

4. Latihan *Shuttle Run*

Penelitian ini menggunakan latihan *shuttle run* untuk melatih kecepatan dan kelincahan pada atlet saat menerima servis dari lawan. *Shuttle run* merupakan salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan. Menurut Harsono (1993: 14) *shuttle run* merupakan bentuk latihan kelincahan umum, latihan ini terdiri dari dua titik yang masing-masing titik berjarak 4-5 meter. *Shuttle run* dilakukan dengan cara lari bolak-balik dari titik pertama ke titik kedua. Bentuk latihan *shuttle run* yaitu lari bolak-balik secepat-cepatnya dimulai dari satu titik ke titik lainnya yang menempuh jarak tertentu.

Permainan bola voli biasanya *shuttle run* dilakukan dengan jarak 9 meter atau lebar lapangan bola voli. Latihan *shuttle run* memerlukan kecepatan dan keseimbangan yang baik agar dapat merubah posisi tubuh dengan cepat saat berlari. *Shuttle run* salah satu latihan kelincahan yang dilakukan dengan cara lari bolak-balik dari satu titik yang satu ke titik lainnya dengan jarak tertentu secara cepat. Penelitian yang dilakukan disini bentuk latihan *shuttle run* menggunakan 4 titik yaitu depan, belakang, kiri, kanan. Dimulai dari titik kanan, ke titik depan, kemudian ketitik kiri, diakhiri ketitik belakang dan kembali ketengah dengan waktu yang secepat mungkin.

Menurut Nurhasan (1986 : 23) secara garis besar latihan *shuttle run* berguna untuk meningkatkan gerakan reaksi terhadap rangsang yang datang serta kelincahan menggunakan stimulus visual atau indra respon melihat. Adapun caranya sebagai berikut :

- a. Empat kerucut atau *cone* diatur dengan jarak 2 meter kekiri, kanan, depan dan belakang.
- b. Atlet berdiri di titik tengah antara empat *cone* yang sudah diatur jaraknya.
- c. Pelatih berdiri didepan atlet dengan membawa peluit guna memberi aba-aba saat latihan shuttle run dimulai
- d. Atlet harus berusaha secepat dan selincih mungkin untuk memegang *cone* tersebut

Adapun manfaat dari program latihan *shuttle run* menurut Nurhasan (1986:23) yaitu melatih kecepatan berlari, mengatur koordinasi dan kontrol tubuh, melatih kelincihan dan ketepatan. Dilakukannya latihan *shuttle run* ini guna untuk melatih kecepatan saat menerima servis dari lawan, karena pertama kalinya pertandingan dimulai dari bola servis maka dari itu atlet harus benar-benar bisa menerima bola tersebut dengan cepat dan tepat.

Menurut Sukadiyanto (2010 : 20) volume latihan merupakan jumlah serluruh kegiatan yang dilakukan dalam latihan, meliputi waktu dan lama latihan berlangsung. Jumlah ulangan suatu latihan atau elemen teknik yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu. Volume latihan dapat ditentukan melalui:

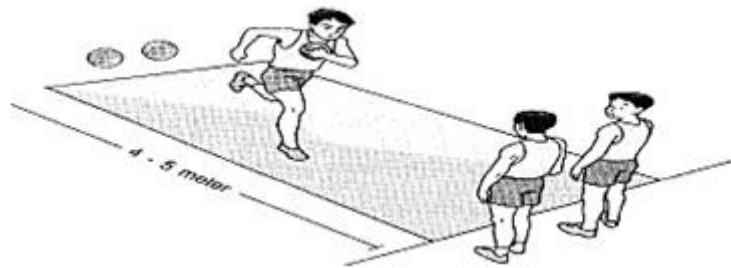
- a. Jumlah bobot beban tiap butir (item) latihan.
- b. Jumlah repetisi persesi.
- c. Jumlah set/sesi.
- d. Jumlah pembebanan persesi.
- e. Jumlah seri/sirkuit persesi

Menurut Sukadiyanto (2010 : 13) repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir item latihan. Dalam satu seri atau sirkuit biasanya terdapat beberapa butir atau item latihan yang harus dilakukan dan setiap butirnya dilaksanakan berkali-kali. Set dan repetisi mengandung pengertian yang hampir sama, namun juga ada perbedaannya. Set adalah jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan (Sukadiyanto, 2010 : 30). Sebagai contoh dalam latihan *shuttle run* yang terbagi dalam 4 set dalam setiap 1 set terdiri 6 kali bolak-balik. Sedangkan repetisi adalah jumlah ulangan yang digunakan untuk menyebutkan beberapa jenis butir latihan. Repetisi di sini adalah 6 kali ulangan dalam latihan *shuttle run* terbagi menjadi 4 set. Jadi set dan repetisi memiliki perbedaan, letak perbedaannya kalau set dipakai untuk menyebutkan jumlah ulangan pada setiap macam latihan yang tunggal, sedangkan repetisi dipakai untuk menyebutkan jumlah ulangan yang terdiri dari beberapa macam.

Menurut Sukadiyanto (2010 : 51) Intensitas latihan adalah tingkat kesulitan dari pada suatu latihan. Kekuatan dari *stimuli* atau rangsang bergantung pada beratnya beban, kecepatan melakukan suatu gerakan dan variasi interval atau istirahat antar ulangan. Ukuran intensitas latihan dapat ditentukan oleh:

- a. Kecepatan (waktu tempuh) adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan waktu tertentu untuk menempuh jarak tertentu dengan cepat.
- b. Jarak tempuh adalah kemampuan seseorang dalam menempuh jarak tertentu dengan waktu tertentu

- c. Jumlah repetisi (ulangan) Per menit adalah jumlah repetisi (ulangan) yang dapat dilakukan seseorang dalam waktu satu menit
- d. Lama *recovery* dan Interval lama singkatnya pemberian waktu untuk *recovery* dan interval pada umumnya digunakan untuk menentukan intensitas latihan teknik.



Gambar 1. Latihan *shuttle run* (sumber: Harsono 2004)

Harsono (2004 : 29) mengemukakan pembebanan latihan kelincahan sebagai berikut :

- a. Intesitas : Latihan
- b. Sub-maksimum : 80% - maksimum 100%
- c. Volume latihan : 5 repetisi dan 3 set
- d. Istirahat antar set : 3 menit
- e. Lama latihan : 8 Minggu
- f. Frekuensi latihan : 3 x perminggu

Uraian pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan fisik mengubah secara tepat dan arah atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan, dimana seseorang dalam melakukan kegiatan yang melibatkan gerak tubuh atau anggota tubuh

secara sengaja dengan waktu dan energi yang minimal tetapi hasilnya maksimal dalam rangka mencapai tujuan gerak. Memperhatikan kutipan atau aspek- aspek tersebut, maka dari itu program latihan itu dibuat. Diharapkan seorang atlet yang memiliki stamina yang baik akan dapat mencapai prestasi yang optimal dan efisien.

5. *Receive Service* Dalam Permainan Bola Voli

Menurut Viera & Bonnie (2004 : 35) *receive* servis merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan bola voli karena akan mempengaruhi permainan, terutama proses penyerangan. Permainan bola voli banyak menggunakan servis *float* dikarenakan bola yang dihasilkan akan memiliki putaran yang tidak teratur atau tidak bisa ditebak arah bola tersebut, sehingga akan membutuhkan cara tersendiri untuk mengantisipasinya karena akan berbeda dengan cara mengantisipasi bola top spin ataupun *jump* servis. Permainan bola voli servis merupakan modal awal bagi sebuah tim. Sehingga apabila seorang pemain gagal melakukan servis dengan baik, maka akan merugikan bagi tim.

Menerima servis atau *receive service* merupakan titik awal untuk memperoleh angka, penerimaan servis yang baik membuat tim dapat memulai serangan dengan sempurna. Semakin cepat atlet memutuskan, semakin banyak waktu yang tersedia bagi atlet untuk berada pada posisi yang tepat. Servis akan datang ke arah atlet dengan kekuatan yang cukup besar, maka dari itu cara terbaik untuk memperkirakan arah datangnya bola adalah dengan memusatkan perhatian pada tubuh pemain yang melakukan servis. Konsentrasi pada bola, perhatikan sudut bahu, kemana

kaki depan mengarah, dan arah lengan yang akan memukul bola. Semakin cepat atlet menerka arah servis, semakin besar kemungkinan bagi atlet menerima bola dengan baik.

Permainan bola voli selalu diawali dengan servis, dari pihak lawan menerima servis (*receive service*) dengan pasing atas maupun pasing bawah. Menurut Viera & Bonnie (2004: 35) tujuan dari *receive* servis adalah untuk mengarahkan bola secara akurat ke pengumpan sehingga pengumpan akan memiliki waktu untuk masuk di bawah bola dan memiliki pilihan untuk menetapkan ke salah satu penyerang. *receive* servis merupakan salah satu teknik yang sangat penting karena mempengaruhi jalannya *set-uper* dan serangan. Dalam permainan bola voli saat menerima *receive* servis kebanyakan menggunakan pasing bawah terutama perempuan karena jari-jari tangan perempuan lebih lemah dari laki-laki. Jari yang lemah bisa menyebabkan cedera dan selain itu bola yang diterima lebih pasti dan mudah untuk diarahkan ketoser, maka dari itu perempuan lebih sering menerima *receive* servis menggunakan pasing bawah.

Menurut Suharno (1981: 36) penguasaan terhadap teknik dasar *receive* servis dalam permainan bola voli ini sangat penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Adapun teknik *receive* servis yang harus dikuasai yaitu :

a. Gerak Persiapan

- 1) Kedua tangan sedekat mungkin
- 2) Tangan siap dengan siku lurus

- 3) Lutut sedikit ditekuk
- 4) Badan dan Pandangan mata menghadap kedepan
- 5) Bergerak mencari arah datangnya bola

b. Gerak Pelaksanaan

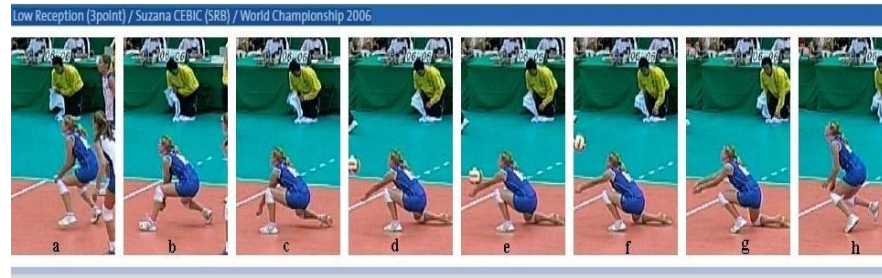
- 1) Pandangan mata pada saat pelaksanaan kedepan
- 2) Mengayunkan lengan
- 3) Perkenaan dengan bola tepat
- 4) Lutut sedikit ditekuk dan kaki diikuti melurukan lutut
- 5) Badan sedikit condong kedepan

c. Gerak Akhiran

- 1) Berat badan berpindah kedepan
- 2) Tangan lurus kedepan
- 3) Salah satu kaki berpindah kedepan
- 4) Badan dalam keadaan stabil
- 5) Pandangan mengikuti arah perginya bola

Menerima servis (*receive service*) dengan hasil baik sangat penting untuk tim karena menerima service adalah titik awal dari usaha tim untuk memperoleh perpindahan bola atau point. Teknik *receive* servis saat permainan juga berkembang, dimana banyaknya strategi lawan untuk melakukan service sehingga banyak terdapat teknik baru, seperti yang dianalisis dari pertandingan dunia. Beberapa teknik *receive* servis yang sering dilakukan sebagai berikut :

a. *Low Reception*



Gambar 2. Gerakan *low reception* (sumber <http://www.fivb.org>)

Tahapan pendekatan pada posisi sebelum kontak bola :

- 1) Pemain melakukan langkah ke depan dengan salah satu kaki, tergantung pada sudut penerimaan *service* untuk *setter* (pengumpan). Pemain pada keadaan seperti ini bergerak maju dengan ujung kaki.
- 2) Pindah berat badan ke atas lutut kanan dan kaki kiri di belakang mulai di geser ke bawah tubuh.
- 3) Sebelum kontak bola, posisi lengan berada diantara kaki, dengan lutut kiri, pergelangan kaki dan kaki kanan membangun fondasi yang kuat.
- 4) Diantara kontaknya bola, biasanya depan tubuh berada titik rendah, hingga mendekati lantai. Kaki belakang sebagai landasan dengan lutut dan pergelangan kaki, yang lainnya terbeokkan ke samping atau di bawah melangkah (ke depan). Posisi pemain seperti duduk bahkan dapat menyentuh lantai tetapi yang sering terjadi ialah posisi kaki sedikit ke atas.

Tahapan kontak dengan bola

- 1) Titik kontak bola adalah tepat diantara atas pergelangan tangan dan pada lengan bawah. Lengan, pergelangan tangan dan bahu membuat arah

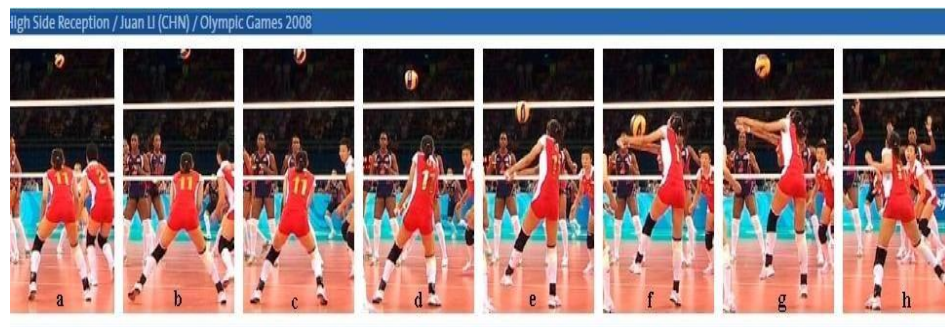
sasaran bola untuk posisi *setter* bersama net. Dagunya tetap netral seluruhnya dan tumpuan pada di atas pergelangan kaki kiri.

- 2) Bola meninggalkan lengan, pandangan penerima *service* mengikuti lintasan bola untuk *setter*.

Tahapan gerakan lanjutan setelah kontak dengan bola:

- 1) Pemain menurunkan pusat gravitasi atau tumpuannya, kontak pada lapangan dan mulai bergerak maju berikut dengan pinggul dan kaki.
- 2) Pemain mulai berdiri dan melakukan gerak lanjut untuk membantu pertahanan ataupun serangan.

b. *High Side Reception*



Gambar 3. Gerakan *high side reception* (sumber <https://www.fivb.org>)

Tahapan pendekatan pada posisi sebelum kontak bola :

- 1) Posisi siap (pandangan fokus pada *server* dan bola).
- 2) Bergerak kemana bola akan jatuh dan mendapatkannya untuk dipasing.
- 3) Gerakan bahu memutar ke samping dan sedikit berdiri tegak untuk menurunkan pusat gravitasi sehingga kontak di bawah bahu tinggi.
- 4) Saat kontak bola, memiliki sudut yang memungkinkan untuk melambung sampai ke *setter* tanpa menekuk siku.

Tahapan kontak dengan bola

- 1) Ambil bola di luar tubuh (samping) dan ketika bergerak ke kiri penurunan bahu kanan dan sebaliknya ketika ke sisi kanan. Fokus pada kontak bola dengan dagu posisi netral. Gerakan tangan sedikit mendorong saat kontak bola, dengan masih memegang bentuk tangan, lengan bahu saat passing. Saat kontak bola dari badan dan di bawah bahu, bola harus memiliki lintasan lebih tinggi sehingga sudut arah tepat dapat dibentuk.
- 2) Sementara bergerak ke sisi kaki terdepan, diarahkan ke sasaran, dengan lutut ditekuk dan kaki belakang lurus yang diseret sepanjang lantai, di bagian dalam kaki (masih menciptakan saat pada kontak dengan lantai).
- 3) Tahan sudut kemiringan badan ke target menggunakan bahu untuk membuat sudut, lengan dan kaki bertindak sebagai tempat penyesuaian. Bergerak setelah melewati bola dan kemudian mengikuti gerakan selanjutnya untuk melakukan serangan ataupun menutup/menjaga bola.

B. Penelitian Yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian dilakukan oleh Wanjuni Lumban Raja (2014) dari fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dengan judul “Perbedaan Kesempurnaan Gerak Teknik Passing Bawah Terhadap Keberhasilan Terima Servis Bola Mengapung Pada Atlet Remaja Putra Selabora UNY”.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan kesempurnaan gerak teknik pasing bawah terhadap keberhasilan terima servis bola mengapung atlet remaja putra Selabora UNY. Dari kesempurnaan teknik pasing tersebut, dicari keberhasilan yang lebih produktif antara kelompok atas dengan kelompok bawah. Metode yang digunakan adalah lembar tes unjuk kerja pasing bawah dengan formasi berpasangan, dan lembar tes unjuk kerja keberhasilan terima servis bola mengapung, teknik pengumpulan data menggunakan judge dan tes populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet remaja putra Selabora UNY. berjumlah 24 atlet. Sampel diambil dari purposive sampling, dengan kriteria (1) jenis kelamin laki-laki, (2) usia 12-16 tahun, (3) atlet remaja Selabora (4) bersedia menjadi sampel, (5) dan lama latihan minimal 12 bulan, yang memenuhi 24 atlet. *Instrument* yang digunakan untuk tes kesempurnaan gerak teknik pasing bawah menggunakan lembar unjuk kerja kesempurnaan gerak dan keberhasilan terima servis bola mengapung. Menggunakan dua orang judge, analisis menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesempurnaan gerak pasing bawah bola float terhadap keberhasilan terima servis bola mengapung sebesar $p > \alpha$ ($0,319 > 0,05$), sehingga ada perbedaan yang tidak signifikan antara kesempurnaan gerak teknik pasing bawah terhadap keberhasilan terima servis bola mengapung atlet remaja putra Selabora UNY.

2. Penelitian dilakukan oleh Janah N (2012) dari fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dengan judul “Perbedaan Tingkat Keberhasilan *receive Service* Bola Float Dan Top Spin Pada Tim Empat

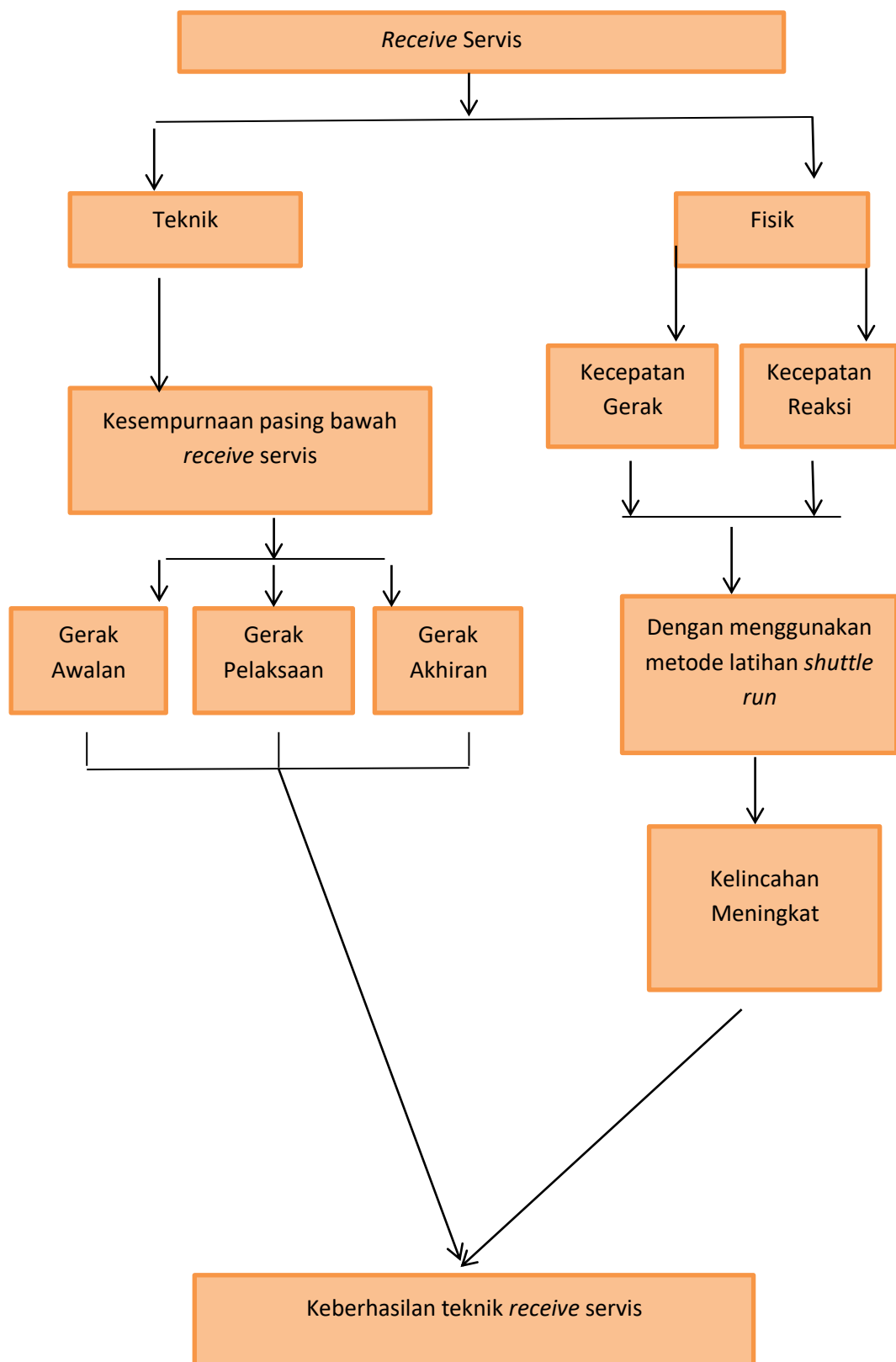
Besar Volleyball Women's World Cup 2015". Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat keberhasilan *receive service* bola *float* dan *top spin* pada tim empat besar *volleyball women's world cup 2015*. Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif persentase. Populasi dalam penelitian ini peserta *volleyball women's world cup 2015*. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu tim empat besar *volleyball women's world cup 2015*. Instrumen yang digunakan berupa indikator keberhasilan *receive service*. Data yang diperoleh dalam penelitian ini diolah menjadi data kuantitatif yaitu persentase. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 1051 *receive service* dari enam pertandingan. Persentase keberhasilan *receive service* bola *float* berhasil 643 (62,98%) dan bola *float* gagal 378 (37,02%), sedangkan persentase keberhasilan *receive service* bola *top spin* berhasil 20 (66,67%) dan bola *top spin* gagal 10 (33,33%). Perbedaan tingkat keberhasilan *receive service* bola *float* dan *top spin* yaitu keberhasilan *receive service* bola *float* lebih kecil dari *receive service* bola *float* dan kegagalan *receive service* bola *top spin* lebih besar dari kegagalan *receive service* bola *float*. Jadi, *service* bola *float* dalam pertandingan bola voli putri lebih efektif daripada *service* bola *top spin*.

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan kajian teoritik di bawah ini bahwa untuk dapat bermain bola voli yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan dalam bermain bola voli. Hal ini dikarenakan teknik dasar merupakan faktor yang sangat penting untuk

meningkatkan keterampilan gerak. Selain itu penguasaan teknik dasar gerak terima servis merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu tim dalam pertandingan di samping unsur fisik, mental dan taktik.

Unsur yang mempengaruhi suatu keberhasilan dalam melakukan *receive* servis yaitu sikap awal, antisipasi datangnya bola dan pergerakan kaki dalam menjemput bola untuk dipasing ke pengumpan, ketika bergerak ke kanan dan kiri, depan dan belakang sikap akan mengayun harus dipertahankan.



Gambar 4. Skematis kerangka pikir peneliti

D. Hipotesis Peneliti

Berdasarkan uraian kerangka berfikir di atas, maka kaitannya dengan penelitian ini dapat dirumuskan hipotesis penelitian, yaitu :

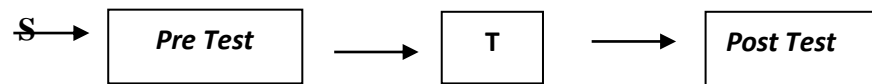
1. Ada pengaruh latihan bergerak depan, belakang, kiri, kanan terhadap keberhasilan teknik *receive* servis pada atlet pemula yuso Sleman.
2. Ada pengaruh catatan waktu tes unjuk kerja teknik *receive* servis pada atlet pemula Yuso Sleman.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian pre eksperimental untuk mengetahui pengaruh dari suatu perlakuan dalam satu kelompok, karena penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui dan menilai kemampuan pasing bawah yang baik dan benar saat *receive* servis melalui metode latihan teknik dasar *receive* servis. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pre test - post test design*, (Arikunto 2006: 279). Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut



Gambar 5. Desain penelitian

Keterangan:

S : Subjek penelitian

Pre test : Tes awal sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*)

T : Perlakuan (*treatment*) dengan diberi perlakuan (*treatment*)

Post test : Tes terakhir dilakukan setelah subyek mendapat perlakuan eksperimen

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Hall Bulutangkis FIK UNY yang beralamatkan , Jln. Colombo no 1 Kec. Depok Kab. Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. Jadwal latihan untuk klub Yuso Sleman ini dilaksanakan pada hari Selasa, Rabu, Sabtu pada jam-jam 16.00-18.00 dan Minggu pada jam 08.00-10.00.

Adapun untuk waktu penelitian disesuaikan pada jadwal latihan bola voli atlet putri pemula Yuso Sleman. Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menguji data, yaitu mengetahui dan menilai kemampuan passing bawah yang baik dan benar saat menerima *receive* servis dengan tahap sikap awal. Kesempurnaan gerak teknik passing bawah terhadap *receive* servis pada atlet putri bola voli pemula Yuso Sleman diukur menggunakan lembar tes unjuk kerja dan diberi skor oleh *judge*.

C. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2007: 55) ” populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipahami dan kemudian disimpulkan”. populasi penelitian ini adalah atlet kategori pemula Yuso Sleman.

2. Sampel Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 117) menyatakan “sampel adalah sebagian dari populasi (sebagian atau wakil populasi yang diteliti). Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi”. Teknik sampling yang digunakan

dalam penelitian ini adalah *purpose sampling*, teknik ini berdasarakan ciri-ciri dan sifat-sifat tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi :

1. Berjenis kelamin perempuan
2. Bersedia menjadi sampel
3. Berusia 11-13 tahun
4. Setidaknya telah menguasai teknik pasing bawah

Kriteria tidak sesuai dengan yang disebutkan maka sampel tersebut dinyatakan gugur. Dari pertimbangan tersebut sampel yang memenuhi kriteria berjumlah 16 orang. Seluruh sampel diberikan perlakuan *treatment* berupa latihan *settle run* yang bergerak kedepan, belakang, kanan dan kiri yang dilaksanakan saat *pre test* dan *post test* untuk mengetahui hasil peningkatan gerak yang cepat dan benar.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sugiyono (2012 : 2) menyatakan bahwa “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu bergerak depan, belakang, kiri, kanan. Definisi operasionalnya yaitu kesempurnaan gerak teknik *receive servis*. Pergerakan ini dilakukan seorang atlet dalam melakukan teknik gerak pasing bawah mulai gerakan kanan, kiri, depan dan belakang yang dilihat dari sikap awal secara baik dan benar. Penilaian keberhasilan pasing dinilai oleh seorang *judge*.

E. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Suharsimi Arikunto (2002: 126), “*instrument* adalah alat pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode pengumpulan data. Instrumen merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan peneliti agar kegiatan tersebut menjadi sistematis”. Selain itu, menurut Hajar (1999:160) *instrument* merupakan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara menyeluruh.

Pada penelitian ini untuk pengambilan data menggunakan lembar unjuk kerja kesempurnaan gerak pasing bawah kedepan, belakang, kanan dan kekiri dengan sikap awal terhadap teknik *receive* servis yang dinilai juri atau *judge*. Pengumpulan data merupakan penghimpunan hasil penelitian yang mencakup segala peristiwa. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan masalah penelitian, metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah lembar tes unjuk kerja kesempurnaan gerak kedepan, belakang, kanan dan kekiri terhadap teknik *receive* servis. Hal ini dikarenakan data yang akan diteliti berupa data fakta dari testi mengenai “Pengaruh latihan bergerak depan, belakang, kanan dan kiri terhadap teknik *receive* servis”.

2. Teknik Pengumpulan Data

pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode pengamatan dan tes, yaitu atlet melakukan gerakan terima *receive* servis untuk menentukan kesempurnaan gerak teknik *receive* servis sebanyak 4 kali yang dipukul oleh pelatih secara bergantian

kemudian diamati dan diberi skor oleh *expert judgement* untuk menentukan keberhasilan gerak yang baik dan benar. Kriteria *judge* harus benar-benar seorang yang kompeten dan profesional dalam bidangnya.

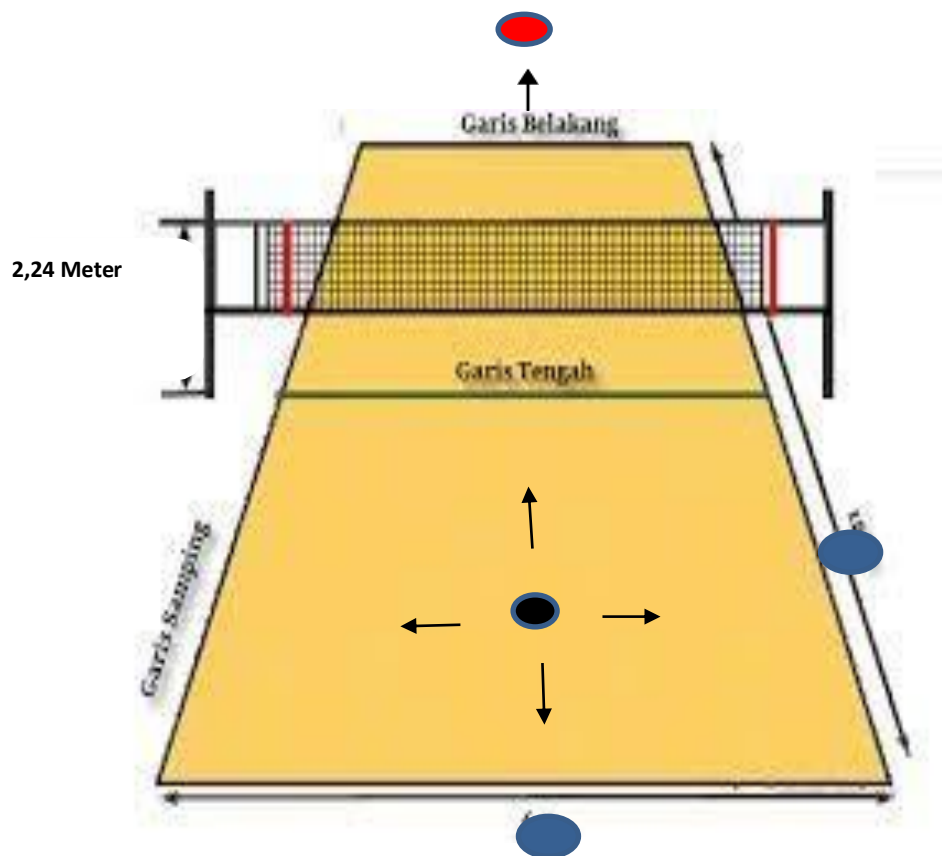
Adapun langkah-langkah pengambilan data yaitu pertama melakukan tes awal (*pre test*) yang diamati dan dinilai oleh *judge* yang berjumlah 2 orang. Dalam penelitian ini, *judge* harus seorang yang berkompeten dan profesional dalam bidangnya. Tujuan digunakannya dua orang *judge* adalah agar data yang diperoleh objektif. Berikut ini kriteria *judge* yang akan terlibat dalam penelitian ini:

- a. Mahasiswa kepelatihan bola voli, minimal semester tujuh yang telah lulus kuliah perencanaan program latihan, tes pengukuran evaluasi dan KKN.
- b. Telah memiliki pengalaman melatih minimal 1 tahun.
- c. Memahami kajian teori dan konsep dasar tentang masing-masing kinerja teknik bola voli juga kecakapan bermain bola voli yang sebelumnya telah didiskusikan dengan *judge* yang lainnya.

Kemudian langkah yang kedua melakukan *treatment*, setelah itu melakukan tes akhir (*post test*) untuk mengetahui hasil dari *treatment* tersebut. Penelitian ini menggunakan lembar tes unjuk kerja kesempurnaan gerak passing bawah kedepan, belakang, kanan, kiri terhadap teknik *receive* servis dengan ketentuan :




- 1) Atlet menggunakan tes lapangan dengan ukuran 9 x 18.
- 2) Test dilakukan 1 orang atlet dengan menerima 4 pukulan servis dengan satu kali servis gerak kekanan, depan, kekiri, dan kanan.
- 3) Tes hanya menggunakan passing bawah

- 4) Terima bola servis di posisi 6
- 5) Servis dilakukan bergantian oleh 2 orang pemukul
- 6) Penilai skor
- 6) penilai sesuai dengan gerak yang baik dan benar sesuai panduan yang ada di lampiran 4.
- 7) Penilai Memberikan tanda centang (✓) pada salah satu jawaban : Ya / Tidak



Gambar 6. Atlet terima *receive* servis

Keterangan :

-  Pemukul Bola Servis
-  Posisi Atlet
-  Posisi Judgment

F. Analisis Data

1. Uji Validitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2010) “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Sebuah instrumen dikatakan valid jika mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Validitas instrument pada tes kesempurnaan bergerak depan, belakang, kini dan kanan dengan sikap awalan terhadap teknik *receive* servis dalam penelitian ini menggunakan *Logical validity*. Menurut Azwar (2016: 5) menyatakan bahwa *logical validity* adalah kesesuaian antara alat dan pengukur dengan komponen-komponen keterampilan penting yang diperlukan dalam melakukan tugas motorik yang memadai. Apabila tes tergabung dan dengan cepat mengukur komponen-komponen dari suatu keterampilan yang sedang diukur, dapat ditegaskan bahwa tes tersebut termasuk *logical validity*.

2. Uji Reliabilitas

Arikunto (2010: 221) menyatakan bahwa reliabilitas menunjukan pada satu pengertian bahwa suatu *instrument* cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik. Reliabilitas instrument dicari menggunakan rumus *Alpha Cronbach*.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Prasyarat

1). Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan kolmogorov-Smirnov dengan bantuan SPSS 21. Menurut Sugiyono (2007 : 150) pengujian normalitas dengan rumus *Kolmogorov-Smirnov*:

$$D = \max \{S_{n_1}(X) - S_{n_2}(X)\}.$$

2). Uji Homogenitas

Disamping dengan pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu diuji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data pretest pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan SPSS 21. Menurut Sugiyono (2012 : 199) untuk menguji homogenitas sampel digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}}$$

Hasil perhitungan tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai F_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan dk penyebut = (N-1) dan dk pembilang = N-1. Jika F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} maka varian data tersebut homogen.

3). Uji t

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan membandingkan hasil *pre test* dan *post test* pada keberhasilan *receive servis*. Apabila nilai $t < 0,05$ maka nilai dianggap tidak valid. Apabila nilai $t > 0,05$ maka nilai dianggap valid. Dalam penelitian ini uji t menggunakan

SPSS analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t. Keputusan menerima dan menolak pada taraf signifikan 5%.

Pengujian uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 21. Apabila t hitung lebih kecil dari t tabel maka H_a akan ditolak, jika t hitung lebih besar dari t tabel maka H_a akan diterima. Rumus t-test yang digunakan berdasarkan rumus yang dipaparkan oleh Arikunto (2013: 349) sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md : mean dari perbedaan pre-test dengan post-test

xd : deviasai masing-masing subjek (d-Md)

N : subjek pada sampel

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan hall bulutangkis FIK UNY Sleman Yogyakarta. Penelitian dilakukan selama 16 kali dan dilaksanakan selama satu setengah bulan (enam minggu) dengan tiga kali latihan dalam satu minggu. Penelitian dilaksanakan dari tanggal 6 Januari 2020 sampai dengan 16 Februari 2020, waktu latihan pada hari rabu,sabtu,minggu.

Tabel 2. Data atlet penelitian

No	Umur	Jumlah atlet	Lama latihan
1	11	7	1 – 2 tahun
2	12	8	3 – 4 tahun
3	13	1	3 tahun

Penelitian ini berjumlah 16 atlet bola voli yuso Sleman dengan kategori pemula yang berumur 11 – 13 tahun. *Pretest* dilakukan pada hari rabu tanggal 8 Januari 2020, *treatment* mulai dilakukan pada tanggal 11 Januari 2020 – 15 Februari 2020, kemudian untuk *posttest* dilakukan pada hari minggu tanggal 16 Februari 2020

B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian diperoleh berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* data penelitian di lapangan. Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest*

pengaruh latihan bergerak depan, belakang, kiri, kanan terhadap teknik *receive* servis dapat dideskripsikan sebagai berikut:

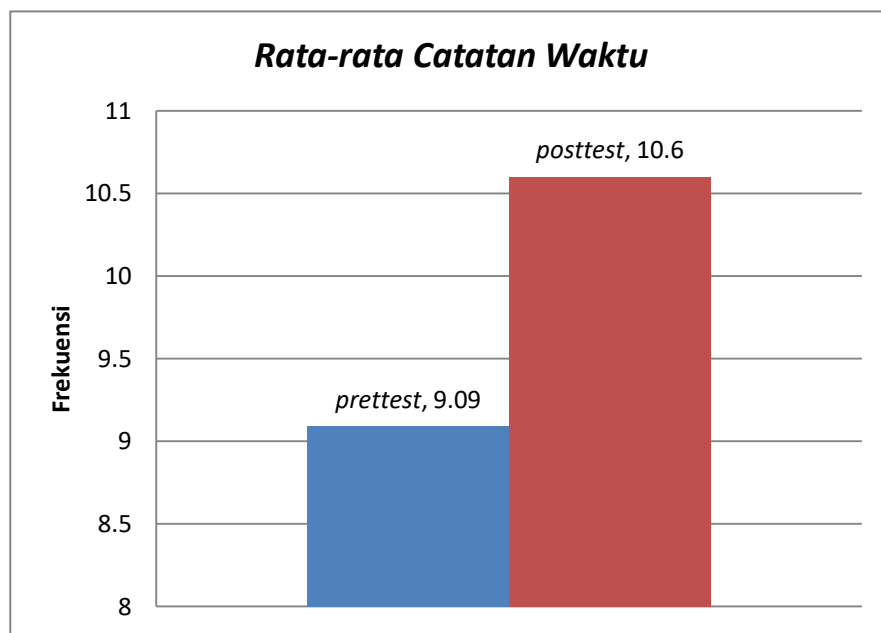
1. Hasil Statistik Data catatan waktu Tes Unjuk Kerja Teknik *receive* Servis

Hasil statistik data catatan waktu untuk tes unjuk kerja teknik *receive* servis dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Statistik data catatan waktu tes unjuk kerja teknik *receive* servis

Keterangan	<i>prettest</i>	<i>posttest</i>
<i>Mean</i>	9,09	10,60
<i>Median</i>	9,01	10,4
<i>Mode</i>	8,05	10,16 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,804	0,76
<i>Minimum</i>	8,05	9,59
<i>Maximum</i>	10,60	12,48

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan tersebut diketahui bahwa ada perbedaan antara catatan waktu saat *prettest* dengan *posttest*, yang menunjukkan adanya peningkatann rata-rata saat *prettest* sebesar 9,09 kemudia saat *posttest* menjadi 10,60, hasil peningkatan tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 7. Diagram perbedaan rata-rata catatan waktu untuk tes unjuk kerja teknik *receive servis*

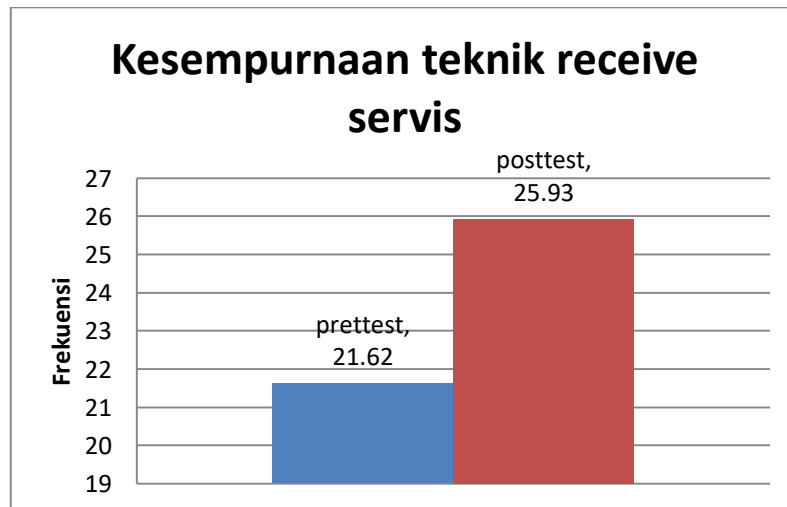
2. Hasil Statistik Data Tes Unjuk Kerja teknik *receive servis*

Berdasarkan hasil statistik data tes unjuk kerja kesempurnaan teknik *receive servis* dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan pada penilaian 2 orang *jugment*. Dari penilaian kedua orang tersebut dikalkulasikan dengan cara di jumlahkan menjadi satu kemudian menjadi kemampuan kesempurnaan teknik *receive servis*. Unjuk kerja kesempurnaan teknik *receive servis* di lihat berdasarkan gerak awalan, gerak pelaksanaan dan gerak akhiran. Hasil statistik data penelitian kesempurnaan teknik *receive servis* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Hasil statistik data tes unjuk kerja teknik *receive* servis

Keterangan	<i>Prettest</i>			<i>Posttest</i>		
	<i>Judgement 1</i>	<i>Judgement 2</i>	Teknik <i>receive servis</i>	<i>Judgement 1</i>	<i>Judgement 2</i>	Teknik <i>receive servis</i>
Mean	10,75	10,87	21,62	12,5	13,43	25,93
Median	11	11	22	12	13	26
Mode	12	11,00	22	12,00	13,00	26
Std. Deviation	1,23	1,25	2,09	0,81	0,89	0,93
Minimum	9,00	9,00	18,00	11,00	12,00	24,00
Maximum	12,00	13,00	25,00	14,00	15,00	27,00

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan tersebut diketahui bahwa ada peningkatann rata-rata kesempurnaan teknik *receive* servis, yaitu saat *prettest* sebesar 21,62 kemudian saat *posttest* menjadi 25,93 hasil peningkatan tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 8. Diagram perbedaan rata-rata tes unjuk kerja kesempurnaan teknik *receive* servis

C. Uji Hipotesis

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Analisis data yang dilakukan dengan

menggunakan uji normalitas sebagai uji prasyarat dan uji t sebagai uji hipotesis.

1). Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnof* Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Hasil uji normalitas

Variabel		Z	P	Sig 5 %	Keterangan
Catata waktu teknik <i>receive</i> servis	<i>Prettest</i>	0,820	0,512	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,837	0,485	0,05	Normal
Tes Unjuk Kerja teknik <i>receive</i> servis	<i>Prettest</i>	0,534	0,938	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,857	0,454	0,05	Normal

Berdasarkan hasil pada tabel di atas, diketahui analisis data-data tersebut diperoleh nilai signifikasi hitung (p) $> 0,05$, Hasil tersebut dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

2). Uji Homogenitas

Uji homogenitas menggunakan uji F dari data pretest pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan SPSS 21. Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian

sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen.

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil uji homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Catatan waktu Tes Unjuk Kerja teknik <i>receive</i> servis	1:30	4,17	0,324	0,573	Homogen
Tes Unjuk Kerja teknik <i>receive</i> servis	1:30	4,17	3,564	0,106	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data-data diperoleh nilai-nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ (4,17) dan nilai signifikasi hitung (p) $> 0,05$, dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

3). Uji t

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Hasil uji hipotesis (Uji t)

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
Catatan waktu Tes Unjuk Kerja teknik <i>receive</i> servis	15	2,13	4,716	0,000	0,05
Tes Unjuk Kerja teknik <i>receive</i> servis	15	2,13	8,973	0,000	0,05

Berdasarkan analisis data pada catatan waktu unjuk kerja teknik *receive* servis diperoleh nilai t_{hitung} (4,716) > t_{tabel} (2,13), dan nilai p (0,000) < dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , sehingga mengindikasikan bahwa ada peningkatan catatan waktu untuk Unjuk Kerja teknik *receive* servis setelah diberi perlakuan menggunakan latihan bergerak depan, belakang, kiri, kanan.

Sedangkan analisis data pada tes unjuk kerja teknik *receive* servis diperoleh nilai t_{hitung} (8,973) > t_{tabel} (2,13), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut juga menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , sehingga hasil tersebut juga mengindikasikan bahwa ada peningkatan pada unjuk kerja teknik *receive* servis setelah diberi perlakuan dengan latihan bergerak depan, belakang, kiri, kanan.

Berdasarkan hasil kedua uji t tersebut dapat diartikan “ada pengaruh latihan bergerak depan, belakang, kiri, kanan yang signifikan terhadap teknik *receive* servis”.

C. Pembahasan

Hasil analisis data pada catatan waktu unjuk kerja teknik *receive* servis diperoleh nilai $t_{hitung} (4,716) > t_{tabel} (2,13)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , sehingga mengindikasikan bahwa ada peningkatan catatan waktu untuk Unjuk Kerja teknik *receive* servis setelah diberi perlakuan menggunakan latihan bergerak depan, belakang, kiri, kanan.

Sedangkan analisis data pada tes unjuk kerja teknik *receive* servis diperoleh nilai $t_{hitung} (8,973) > t_{tabel} (2,13)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil tersebut juga menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , sehingga hasil tersebut juga mengindikasikan bahwa ada peningkatan pada unjuk kerja teknik *receive* servis setelah diberi perlakuan dengan latihan bergerak depan, belakang, kiri, kanan. Berdasarkan hasil kedua uji t tersebut dapat diartikan “ada pengaruh latihan bergerak depan, belakang, kiri, kanan yang signifikan terhadap teknik *receive* servis”.

Menurut Muhajir (2003:19) dalam permainan bola voli untuk memperoleh kemenangan seorang pemain harus menguasai segala teknik dasar bola voli. Salah satunya adalah passing, yang mana passing merupakan menguasai bola untuk memberikan umpan kepada teman satu tim. Selain teknik dasar yang baik seorang pemain bola voli juga harus mempunyai gerak dasar fisik yang baik pula, seperti halnya kecepatan dan kelincahan, oleh sebab itu pemain harus dilatih untuk bisa bergerak ke depan,

belakang, kanan dan kiri untuk menjangkau bola, dikarenakan arah bola yang tidak menentu datangnya.

Adapun keunggulan atau manfaat program latihan menggunakan metode latihan *shuttle run* menurut Nurhasan (1986 : 23) yaitu melatih kecepatan berlari, mengatur koordinasi dan kontrol tubuh, melatih kelincahan dan ketepatan. Dilakukannya latihan *shuttle run* ini guna untuk melatih kecepatan saat menerima servis dari lawan, karena pertama kalinya pertandingan dimulai yaitu dari bola servis maka dari itu atlet harus benar-benar bisa menerima bola tersebut dengan cepat dan tepat. Unsur kecepatan reaksi dan kelincahan tentunya saat berpengaruh dalam latihan *shuttle run* karena latihan kecepatan sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan waktu yang sangat singkat untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Sedangkan latihan kelincahan yaitu kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Maka dari itu program latihan ini untuk meningkatkan teknik *receive* servis menggunakan latihan bergerak depan, belakang, kiri, kanan dan selain itu akan efektif latihan jika dilakukan secara berulang-ulang.

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui peningkatan teknik *receive* servis menggunakan latihan bergerak depan, belakang, kiri, kanan. Hasil uji t diperoleh nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh latihan bergerak depan, belakang, kiri, kanan yang signifikan terhadap teknik *receive* servis. *receive* servis adalah

salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan bola voli karena akan mempengaruhi permainan, terutama proses penyerangan. Latihan bergerak depan, belakang, kiri, kanan akan melatih seorang pemain bola voli dalam melakukan gerakan, latihan ini jelas melatih kelincahan dan kecepatan kaki untuk bisa melangkah dan bergerak

Hal tersebut dibuktikan dengan peningkatan hasil rata-rata pada catatan waktu saat melakukan unjuk kerja kesempurnaan teknik *receive* servis pada hasil *pretest* menunjukkan rata-rata 10,60 detik sedangkan hasil *posstest* menjadi lebih baik/lebih sebesar 9,09 detik. Gerakan latihan yang dilakukan ini secara terus menerus akan memberikan simultan pada otot kakai untuk bergerak secara cepat sehingga juga akan meningkatkan reflek tubuh untuk bergerak kesegala arah. Kecepatan dalam permainan bola voli merupakan komponen yang sangat dibutuhkan di samping unsur-unsur yang lain. Diperlukan latihan yang sangat terarah agar hal itu dapat dimanfaatkan secara efektif dan efisien.

Selain peningkatan pada kecepatan juga adanya peningkatan pada kesempurnaan gerak *receive* servis pada hasil *pretest* diperoleh rata-rata sebesar 21,62 kemudian pada hasil *posttest* diperoleh rata-rata 25,93. Latihan gerak depan, belakang, kanan, kiri ini juga meningkatkan unsur kelincahan. Dengan latihan bergerak depan, belakang, kanan dan kiri melatih kelincahan seseorang dalam bergerak, ke seorang pemain dapat melakukan gerakan yang cepat untuk meraih bola dengan posisi yang baik dan sempurna sehingga bola dari lawan dapat diterima dengan mudah. Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan bola

voli terutama dalam melakukan umpan pada rekan setim, maupun saat spike ke daerah lawan untuk menghasilkan pundi-pundi point. Kemampuan tubuh untuk meliuk-liuk saat mengumpan dan menspike bola sangat diperlukan oleh pemain. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diharapkan menjadi sebuah program latihan yang baik untuk meningkatkan kemampuan *receive* servis.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Terbatasnya waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik testi saat melakukan tes.
2. Ada beberapa siswa yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan sehingga hasilnya ada yang kurang maksimal.
3. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.
4. Judgement dalam penelitian ini belum mempunyai lisensi pelatih, tetapi sudah mengikuti PPL selama 3 semester.
5. Konsep dan penapsiran setiap *judge* pasti sedikit berbeda dalam memberikan penilaian gerak yang sempurna terhadap *receive* servis.
6. Penilaian langsung dilapangan terhadap gerakan passing bawah yang sempurna kedepan, belakang, kanan dan kekiri dengan sikap awal yang cepat dapat mempersulit penilaian *judge* saat mereka kurang konsentrasi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data pada catatan waktu Tes Unjuk teknik *receive* servis tersebut diperoleh nilai $t_{hitung} (4,716) > t_{tabel} (2,13)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$, Analisis data pada Tes Unjuk Kerja teknik *receive* servis tersebut diperoleh nilai $t_{hitung} (8,973) > t_{tabel} (2,13)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$, Berdasarkan hasil kedua uji t tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh latihan bergerak depan, belakang, kiri, kanan yang signifikan terhadap teknik *receive* servis”.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih ada pengaruh latihan bergerak depan, belakang, kiri, kanan terhadap teknik *receive* servis, sehingga latihan ini dapat dijadikan sebagai salah satu program latihan untuk meningkatkan kelincahan teknik *receive* servis.
2. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai kelincahan teknik *receive* servis yang kurang, agar dapat meningkatkannya dengan cara latihan bergerak depan, belakang, kiri, kanan.
2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai kemampuan teknik *receive* servis yang baik salah satunya dengan latihan bergerak depan, belakang, kiri, kanan terhadap.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga latihan bergerak depan, belakang, kiri, kanan dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- _____. (2006). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan Pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Fenanlampir & Faruq. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Cv Andi Offset.
- Hajar, I. (1999). *Dasar–Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek Psikologi Dalam Coaching*, Jakarta. CV. Kesuma.
- _____. (1993). *Latihan Kondisi Fisik*, Jakarta: KONI Pusat.
- _____. (2004). *Perencanaan Program Latihan*, Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ismaryati. (2006). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UPT Penerbit Percetakan UNS.
- Janah, N. (2012). *Perbedaan Tingkat Keberhasilan receive Service Bola Float Dan Top Spin Pada Tim Empat Besar Volleyball Women’s World Cup 2015*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lubis, Johansyah. (2013). *Panduan Praktis Dalam Pendidikan Jas-mani*. Jakarta: Rajawali pers.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- _____. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud irektorat Jendral Pendidikan Tinggi Proye Pengembangan LPTK, Jakarta.

- Muhajir. (2003). *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*. Bandung: Yudhisthira.
- Nurhasan. (1986). *Buku Materi Pokok Tes Dan Pengukuran*. Jakarta: Universitas Terbuka. Depdikbud.
- _____. (1986). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pusaka Utama.
- Lumban, R.W. (2004). *Perbedaan Kesempurnaan Gerak Teknik Pasing Bawah Terhadap Keberhasilan Terima Servis Bola Mengapung Pada Atlet Remaja Putra Selabora UNY*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian, kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- _____. (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, HP. (1981). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta :. Ikip Yogyakarta.
- _____. (1993). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung. PT. Karya Ilmu.
- Sukadiyanto. (2010). *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Viera & Bonnie. (2000). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- _____. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Klub Yuso Sleman



PERSATUAN BOLA VOLI YUWANA SARANA OLAH RAGA (PBV. YUSO SLEMAN)

Alamat

Jln. Laksda Adi Sucipto No. 64 (Didek H. Sutaryo, DSAK) (0274) 516048
Jln. Solo Timur Alpa (Sukardi, S.Pd Drs. Fauzi Idris, M.Si) Hlp 0818461880
Perum Wirogulyo Indah No 11 Wirosalan (Drs. Mansur, M.S) (0271) 381256 08122702567

SURAT IJIN

No: 17/PBV. YUSO SLEMAN/XII/2019

Menanggapi surat Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kerjasama FIK UNY No: B.12.13/UN.34.16/PP/2019 tertanggal 4 Desember 2019 perihal permohonan ijin penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, dengan ini kami selaku pengurus klub bolavoli YUSO Sleman memberikan ijin penelitian pada tanggal 18 Desember s.d 28 Februari 2020 bagi mahasiswa:

Nama : DIYAH AYU PITALOKA

NIM : 16602241012

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)

Judul Tesis : "PENGARUH LATIHAN GERAK DEPAN, BELAKANG, KIRI, KANAN TERHADAP TEKNIK *RECEIVE* SERVIS"

Demikian surat ijin diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 17 Desember 2019
Sekretaris

Dr. H. Fauzi, M.Si.

Tembusan:
1. Bayu Umarwoko, S.Pd.



Scanned with
CamScanner

Lampiran 2. Surat Validasi Lembar Kerja Penilaian Teknik Terima *receive* Servis



**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 513092

Hal : Surat Keterangan Validasi Instrumen

Berdasarkan surat permohonan instrumen yang diajukan mahasiswa :

Nama : Diyah Ayu Pitaloka
NIM : 16602241012
Program studi : Pendidikan Kepeatihan Olahraga
Judul : "Pengaruh Latihan Gerak Depan, Belakang, Kiri, Kanan Terhadap Teknik Receive Servis"

Setelah dilakukan analisis yang mendalam dan revisi seperlunya maka saya selaku expert judgment atau validator yang ditunjuk, dengan ini menyatakan bahwa instrument tersebut valid dan layak untuk penelitian.

Yogyakarta, 16 Januari 2020

Validator

Danang Wicaksono S.pd.Kor.,M.Or



Scanned with
CamScanner

Lampiran 3. Surat Validasi Program Latihan



**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 513092

Hal : Surat Keterangan Validasi Program Latihan

Berdasarkan surat permohonan program latihan yang diajukan mahasiswa :

Nama : Diah Ayu Pitaloka
NIM : 16602241012
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul : "Pengaruh Latihan Gerak Depan, Belakang, Kiri, Kanan Terhadap Teknik Receive Servis"

Setelah dilakukan analisis yang mendalam dan revisi seperlunya maka saya selaku expert judgment atau validator yang ditunjuk, dengan ini menyatakan bahwa program latihan tersebut valid dan layak untuk penelitian.

Yogyakarta, 10 Januari 2020

Validator

Danang Wicaksono S.pd.Kor.,M.Or

Lampiran 4. Surat Persetujuan *Judgement*

SURAT PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya selaku judgment dari :

Nama : Yashinta Nur Annisa Aljaza
TTL : Kebumen, 23 Juli 1998
Alamat : Ds. Krandegan, Kec. Puring, Kab. Kebumen
Tempat Melatih : Yuso Sleman

Dengan ini menyatakan bahwa saya selaku Judgment menyetujui untuk memberikan penilaian atau pengisian lembar kerja penilaian skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan Bergerak Depan, Belakang, Kiri, Kanan Terhadap *Receive Servis* “.

Demikian Surat Persetujuan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yang menyatakan



Yashinta Nur Annisa A.



Scanned with
CamScanner

Lampiran 5. Surat Persetujuan *Judgement*

SURAT PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya selaku judgment dari :

Nama : Monikka Sitti Samsya Konmot
TTL : Padang, 17 Februari 1998
Alamat : Dsn. Gatak, Ds. Gari, Kec. Wonosari, Kab. Gunungkidul
Tempat Melatih : Yuso Sleman

Dengan ini menyatakan bahwa saya selaku Judgment menyetujui untuk memberikan penilaian atau pengisian lembar kerja penilaian skripsi yang berjudul " Pengaruh Latihan Bergerak Depan, Belakang, Kiri, Kanan Terhadap *Receive Servis* ".

Demikian Surat Persetujuan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yang menyatakan


Monikka Sitti Samsya K.



Scanned with
CamScanner

Lampiran 6. Biodata Atlet Pemula Yuso Sleman

BIODATA ATLET PEMULA YUSO SLEMAN

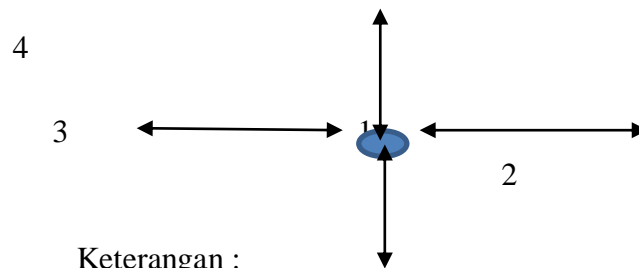
No	Nama	Umur	TB	BB	Lama Latihan	Asal Klub
1	Tata Abida	13 Tahun	149 cm	39 kg	3 Tahun	Yuso Sleman
2	Anastasya	12 Tahun	151 cm	42 kg	3 Tahun	Yuso Sleman
3	Qatharatu Naura	12 Tahun	147 cm	40 kg	4 Tahun	Yuso Sleman
4	Refitalia	12 Tahun	154 cm	38 kg	3 Tahun	Yuso Sleman
5	Febila Cahya	12 Tahun	158 cm	46 kg	4 Tahun	Yuso Sleman
6	Revatalia	12 Tahun	154 cm	39 kg	3 Tahun	Yuso Sleman
7	Lutfia Azizah	12 Tahun	148 cm	41 kg	3 Tahun	Yuso Sleman
8	Attaya Salwa	12 Tahun	147 cm	39 kg	3 Tahun	Yuso Sleman
9	Artika Eka	12 Tahun	150 cm	42 kg	3 Tahun	Yuso Sleman
10	Faradila Eka	11 Tahun	157 cm	44 kg	2 Tahun	Yuso Sleman
11	Gita Mayangsari	11 Tahun	156 cm	46 kg	2 Tahun	Yuso Sleman
12	Pradina Kirana	11 Tahun	155 cm	49 kg	1 Tahun	Yuso Sleman
13	Eliska Nur Aprilia	11 Tahun	153 cm	39 kg	2 Tahun	Yuso Sleman
14	Felicia Sheili	11 Tahun	147 cm	35 kg	2 Tahun	Yuso Sleman
15	Iza Anggraini	11 Tahun	147 cm	31 kg	1 Tahun	Yuso Sleman
16	Maulida Alifia	11 Tahun	150 cm	40 kg	1 Tahun	Yuso Sleman

Lampiran 7. Program Latihan Kecepatan Dalam Bentuk *Shuttle Run*

Program Latihan Kecepatan Dalam Bentuk *Shuttle Run*

A. Bentuk Latihan

1. Lari kekanan 2 meter
2. Lari kebelakang 2 meter
3. Lari kekiri 2 meter
4. Lari kedepan 2 meter



Keterangan :

1. Saat pelatih membunyikan pluit maka itu awal dilakukannya latihan kecepatan shuttle run
2. Langkah dilakukan dengan step kesamping kanan, langkah kebelakang, step ke arah kiri dan langkah kedepan
3. Pandang mata tetap kedepan.
4. Saat melakukan lutut sedikit ditekuk dan badan condong kedepan.
5. Intensitas dalam latihan ini yaitu sedang

B. Jadwal Latihan

No	Pertemuan	Latihan	set	Waktu	<i>Recovery</i>	keterangan
1	Minggu 1-4	4 Repetisi	3	10 menit	120 detik	Dilakukan 2 kelompok masing-masing kelompok terdiri dari 8 atlet
2	Minggu 6-8	5 Repetisi	3	15 menit	120 detik	Dilakukan 2 kelompok masing-masing kelompok terdiri dari 8 atlet

3	Minggu 9-12	5 Repetisi	4	15 menit	180 detik	Dilakukan 2 kelompok masing-masing kelompok terdiri dari 8 atlet
4	Minggu 13-16	6 Repetisi	4	20 menit	180 detik	Dilakukan 2 kelompok masing-masing kelompok terdiri dari 8 atlet

Lampiran 8. Lembar Kerja Penilaian Teknik *receive* Servis

Lembar Kerja Penilaian Teknik Dasar *receive* Servis

“ Pengaruh Latihan Bergerak Depan, Belakang, Kiri, Kanan Terhadap
Teknik *receive* Servis ”

I. Petunjuk Pengisian Lembar Kerja Penilaian

- 1) Jawablah pertanyaan ini dengan benar dan sejujur-jujurnya.
- 2) Berilah tanda centang (✓) pada salah satu jawaban : Ya / Tidak pada kolom yang tersedia.
- 3) Selamat mengerjakan dan terima kasih.

JUDGMENT 1

Nama : Monikka Sitti Samsya Konmot
TTL : Padang, 17 Februari 1998
Alamat : Dsn. Gatak, Ds. Gari, Kec. Wonosari, Kab.
Gunungkidul
Pengalaman Melatih : 12 bulan
Tempat Melatih : Yuso Sleman

JUDGMENT 2

Nama : Yashinta Nur Annisa Aljaza
TTL : Kebumen, 23 Juli 1998
Alamat : Ds. Krandegan, Kec. Puring, Kab. Kebumen
Pengalaman Melatih : 12 bulan
Tempat Melatih : Yuso Sleman

1. Pretest

Lembar Kerja Penilaian Teknik Terima Receive Float

Nama : Iza Anggraina

Umur : 11 tahun

Club : Yuso Sleman

Indikator	Deskriptif	Ya	Tidak
Gerak Persiapan	1. Kedua tangan sedekat mungkin, tapi tidak berpegangan	✓	
	2. Tangan siap dengan siku lurus (tidak ditekuk sedikitpun).		✓
	3. Lutut sedikit ditekuk. Tidak lurus atau terlalu dalam.	✓	
	4. Badan dan pandangan mata menghadap kedepan, agar anggota badan bawah mudah untuk bergerak	✓	
	5. Bergerak mencari arah datangnya bola dengan siku lurus dan siap dengan dua tangan bersikap seperti diatas	✓	
Gerak Pelaksanaan	1. Pandangan mata sesaat pada saat pelaksanaan kedepan, supaya bisa focus saat menerima bola	✓	
	2. Menganyunkan lengan. Kedua lengan dari sikap lurus di bawah ayunkan untuk mempasing bola (ayunan tidak 2 kali)	✓	
	3. Perkenaan dengan bola tepat di bagian yang terdatar di kedua lengan bawah.	✓	
	4. Lutut sedikit ditekuk. dan kaki diikuti meluruskan lutut	✓	
	5. Badan sedikit condong kedepan	✓	
Gerak Akhiran	1. Berat badan berpindah kedepan. Berat badan berpindah kedepan sehingga kaki akan mudah melaksanakan gerakan karena titik berat badan ada di luar bidang tumpu bagian depan.		✓
	2. Tangan Lurus Kedepan, Melanjutkan perkenaan bola dengan tangan lurus rileks		✓
	3. Salah satu kaki berpindah kedepan, guna untuk tumpuan gerakan supaya lebih seimbang		✓
	4. Badan dalam keadaan labil, sehingga akan mempermudah kaki untuk melakukan gerakan mengikuti arah bola kedepan		✓
	5. Pandangan mengikuti arah perginya bola		✓
JUMLAH SKOR YANG DIPEROLEH		15	
SKOR MAKSIMAL		54	

Judgment : Menukka Sugumtya



Scanned with CamScanner

Lembar Kerja Penilaian Teknik Terima Receive Float

Nama : Felicia Sheih Maheswara

Umur : 11 tahun

Club : Yuso Sleman

Indikator	Deskriptif	Ya	Tidak
Gerak Persiapan	1. Kedua tangan sedekat mungkin, tapi tidak berpegangan	✓	
	2. Tangan siap dengan siku lurus (tidak ditekuk sedikitpun).	✓	
	3. Lutut sedikit ditekuk. Tidak lurus atau terlalu dalam.		✓
	4. Badan dan pandangan mata menghadap kedepan, agar anggota badan bawah mudah untuk bergerak		✓
	5. Bergerak mencari arah datangnya bola dengan siku lurus dan siap dengan dua tangan bersikap seperti diatas		✓
Gerak Pelaksanaan	1. Pandangan mata sesaat pada saat pelaksaan kedepan, supaya bisa focus saat menerima bola	✓	
	2. Menganyunkan lengan. Kedua lengan dari sikap lurus di bawah ayunkan untuk mempasing bola (ayunan tidak 2 kali)	✓	
	3. Terkena dengan bola tepat di bagian yang terdatar di kedua lengan bawah.	✓	
	4. Lutut sedikit ditekuk, dan kaki diikuti meluruskan lutut		✓
	5. Badan sedikit condong kedepan	✓	



Scanned with
CamScanner

Gerak Akhiran	1. Berat badan berpindah kedepan, Berat badan berpindah kedepan sehingga kaki akan mudah melaksanakan gerakan karena titik berat badan ada di luar bidang tumpu bagian depan.	✓	
	2. Tangan Lurus Kedepan, Melanjutkan perkenaan bola dengan tangan lurus rileks	✓	
	3. Salah satu kaki berpindah kedepan, guna untuk tumpuan gerakan supaya lebih seimbang	✓	
	4. Badan dalam keadaan labil, sehingga akan mempermudah kaki untuk melakukan gerakan mengikuti arah bola kedepan	✓	
	5. Pandangan mengikuti arah perginya bola	✓	
JUMLAH SKOR YANG DIPEROLEH		15	
SKOR MAKSIMAL		54	



Scanned with
CamScanner

Monsklo Syamsya

1. Posttest

Lembar Kerja Penilaian Teknik Terima Receive Float

Nama : Iza Anggraina

Umur : 11 tahun

Club : Yuso Sleman

Indikator	Deskriptif	Ya	Tidak
Gerak Persiapan	1. Kedua tangan sedekat mungkin, tapi tidak berpegangan	✓	
	2. Tangan siap dengan siku lurus (tidak ditekuk sedikitpun).	✓	
	3. Lutut sedikit ditekuk. Tidak lurus atau terlalu dalam.	✓	
	4. Badan dan pandangan mata menghadap kedepan, agar anggota badan bawah mudah untuk bergerak	✓	
	5. Bergerak mencari arah datangnya bola dengan siku lurus dan siap dengan dua tangan bersikap seperti diatas	✓	
Gerak Pelaksanaan	1. Pandangan mata sesaat pada saat pelaksanaan kedepan, supaya bisa focus saat menerima bola	✓	
	2. Menganyunkan lengan, Kedua lengan dari sikap lurus di bawah ayunkan untuk mempasing bola (ayunan tidak 2 kali)	✓	
	3. Perkenaan dengan bola tepat di bagian yang terdatar di kedua lengan bawah.		✓
	4. Lutut sedikit ditekuk. dan kaki diikuti meluruskan lutut	✓	
	5. Badan sedikit condong kedepan	✓	
Gerak Akhiran	1. Berat badan berpindah kedepan, Berat badan berpindah kedepan sehingga kaki akan mudah melaksanakan gerakan karena titik berat badan ada di luar bidang tumpu bagian depan.	✓	
	2. Tangan Lurus Kedepan, Melanjutkan perkenaan bola dengan tangan lurus rileks		✓
	3. Salah satu kaki berpindah kedepan, guna untuk tumpuan gerakan supaya lebih seimbang	✓	
	4. Badan dalam keadaan labil, sehingga akan mempermudah kaki untuk melakukan gerakan mengikuti arah bola kedepan		✓
	5. Pandangan mengikuti arah perginya bola	✓	
	JUMLAH SKOR YANG DIPEROLEH	15	
	SKOR MAKSIMAL	54	

Penilaian: Monirko Syamsyo.

Lembar Kerja Penilaian Teknik Terima Receive Float

Nama : Felicia Sheili Maheswara

Umur : 11 tahun

Club : Yuso Sleman

Indikator	Deskriptif	Ya	Tidak
Gerak Persiapan	1. Kedua tangan sedekat mungkin, tapi tidak berpegangan	✓	
	2. Tangan siap dengan siku lurus (tidak ditekuk sedikitpun).		✓
	3. Lutut sedikit ditekuk. Tidak lurus atau terlalu dalam.	✓	
	4. Badan dan pandangan mata menghadap kedepan, agar anggota badan bawah mudah untuk bergerak	✓	
	5. Bergerak mencari arah datangnya bola dengan siku lurus dan siap dengan dua tangan bersikap seperti diatas	✓	
Gerak Pelaksanaan	1. Pandangan mata sesaat pada saat pelaksanaan kedepan, supaya bisa focus saat menerima bola	✓	
	2. Menganyunkan lengan, Kedua lengan dari sikap lurus di bawah ayunkan untuk mempasing bola (ayunan tidak 2 kali)	✓	
	3. Perkenaan dengan bola tepat di bagian yang terdatar di kedua lengan bawah.	✓	
	4. Lutut sedikit ditekuk, dan kaki diikuti meluruskan lutut		✓
	5. Badan sedikit condong kedepan	✓	

Gerak Akhiran	1. Berat badan berpindah kedepan, Berat badan berpindah kedepan sehingga kaki akan mudah melaksanakan gerakan karena titik berat badan ada di luar bidang tumpu bagian depan.	✓	
	2. Tangan Lurus Kedepan, Melanjutkan perkenaan bola dengan tangan lurus rileks	✓	
	3. Salah satu kaki berpindah kedepan, guna untuk tumpuan gerakan supaya lebih seimbang	✓	
	4. Badan dalam keadaan labil, sehingga akan mempermudah kaki untuk melakukan gerakan mengikuti arah bola kedepan	✓	
	5. Pandangan mengikuti arah perginya bola	✓	
	JUMLAH SKOR YANG DIPEROLEH	15	
	SKOR MAKSIMAL	54	

Scanned with CamScanner
 Manikka Syamsya

1. Pretest

Lembar Kerja Penilaian Teknik Terima Receive Float

Nama : Iza Anggraina

Umur : 11 tahun

Club : Yuso Sleman

Indikator	Deskriptif	Ya	Tidak
Gerak Persiapan	1. Kedua tangan sedekat mungkin, tapi tidak berpegangan		✓
	2. Tangan siap dengan siku lurus (tidak ditekuk sedikitpun).		✓
	3. Lutut sedikit ditekuk. Tidak lurus atau terlalu dalam.	✓	
	4. Badan dan pandangan mata menghadap kedepan, agar anggota badan bawah mudah untuk bergerak	✓	
	5. Bergerak mencari arah datangnya bola dengan siku lurus dan siap dengan dua tangan bersikap seperti diatas		✓
Gerak Pelaksanaan	1. Pandangan mata sesaat pada saat pelaksanaan kedepan, supaya bisa focus saat menerima bola	✓	
	2. Menganyunkan lengan. Kedua lengan dari sikap lurus di bawah ayunkan untuk mempasing bola (ayunan tidak 2 kali)	✓	
	3. Perkenaan dengan bola tepat di bagian yang terdatar di kedua lengan bawah.	✓	
	4. Lutut sedikit ditekuk. dan kaki diikuti meluruskan lutut	✓	
	5. Badan sedikit condong kedepan		✓
Gerak Akhiran	1. Berat badan berpindah kedepan, Berat badan berpindah kedepan sehingga kaki akan mudah melaksanakan gerakan karena titik berat badan ada di luar bidang tumpu bagian depan.	✓	
	2. Tangan Lurus Kedepan, Melanjutkan perkenaan bola dengan tangan lurus rileks	✓	✓
	3. Salah satu kaki berpindah kedepan, guna untuk tumpuan gerakan supaya lebih seimbang		
	4. Badan dalam keadaan labil, sehingga akan mempermudah kaki untuk melakukan gerakan mengikuti arah bola kedepan	✓	
	5. Pandangan mengikuti arah perginya bola	✓	
JUMLAH SKOR YANG DIPEROLEH		15	
SKOR MAKSIMAL		54	

Scanned with CamScanner
Jumanta Arjoza

Lembar Kerja Penilaian Teknik Terima Receive Float

Nama : Felicia Sheili Maheswara

Umur : 11 tahun

Club : Yuso Sleman

Indikator	Deskriptif	Ya	Tidak
Gerak Persiapan	1. Kedua tangan sedekat mungkin, tapi tidak berpegangan		✓
	2. Tangan siap dengan siku lurus (tidak ditekuk sedikitpun).		✓
	3. Lutut sedikit ditekuk. Tidak lurus atau terlalu dalam.	✓	
	4. Badan dan pandangan mata menghadap kedepan, agar anggota badan bawah mudah untuk bergerak	✓	
	5. Bergerak mencari arah datangnya bola dengan siku lurus dan siap dengan dua tangan bersikap seperti diatas	✓	
Gerak Pelaksanaan	1. Pandangan mata sesaat pada saat pelaksanaan kedepan, supaya bisa focus saat menerima bola	✓	
	2. Menganyunkan lengan, Kedua lengan dari sikap lurus di bawah ayunkan untuk mempasing bola (ayunan tidak 2 kali)	✓	
	3. Perkenaan dengan bola tepat di bagian yang terdatar di kedua lengan bawah.	✓	
	4. Lutut sedikit ditekuk, dan kaki diikuti meluruskan lutut	✓	
	5. Badan sedikit condong kedepan	✓	
Gerak Akhiran	1. Berat badan berpindah kedepan. Berat badan berpindah kedepan sehingga kaki akan mudah melaksanakan gerakan karena titik berat badan ada di luar bidang tumpu bagian depan.	✓	
	2. Tangan Lurus Kedepan, Melanjutkan perkenaan bola dengan tangan lurus rileks		✓
	3. Salah satu kaki berpindah kedepan, guna untuk tumpuan gerakan supaya lebih seimbang	✓	
	4. Badan dalam keadaan labil, sehingga akan mempermudah kaki untuk melakukan gerakan mengikuti arah bola kedepan	✓	
	5. Pandangan mengikuti arah perginya bola	✓	
JUMLAH SKOR YANG DIPEROLEH		15	
SKOR MAKSIMAL		54	

Scanned with CamScanner

2. Posttest

Lembar Kerja Penilaian Teknik Terima Receive Float

Nama : Iza Anggraina

Umur : 11 tahun

Club : Yuso Sleman

Indikator		Deskriptif	Ya	Tidak
Gerak Persiapan	1.	Kedua tangan sedekat mungkin, tapi tidak berpegangan	✓	
	2.	Tangan siap dengan siku lurus (tidak ditekuk sedikitpun).		✓
	3.	Lutut sedikit ditekuk. Tidak lurus atau terlalu dalam.	✓	
	4.	Badan dan pandangan mata menghadap kedepan, agar anggota badan bawah mudah untuk bergerak	✓	
	5.	Bergerak mencari arah datangnya bola dengan siku lurus dan siap dengan dua tangan bersikap seperti diatas	✓	
Gerak Pelaksanaan	1.	Pandangan mata sesaat pada saat pelaksanaan kedepan, supaya bisa focus saat menerima bola	✓	
	2.	Menganyunkan lengan, Kedua lengan dari sikap lurus di bawah ayunkan untuk mempasing bola (ayunan tidak 2 kali)	✓	
	3.	Perkenaan dengan bola tepat di bagian yang terdatar di kedua lengan bawah.		✓
	4.	Lutut sedikit ditekuk. dan kaki diikuti meluruskan lutut	✓	
	5.	Badan sedikit condong kedepan	✓	
Gerak Akhiran	1.	Berat badan berpindah kedepan, Berat badan berpindah kedepan sehingga kaki akan mudah melaksanakan gerakan karena titik berat badan ada di luar bidang tumpu bagian depan.	✓	
	2.	Tangan Lurus Kedepan, Melanjutkan perkenaan bola dengan tangan lurus rileks	✓	
	3.	Salah satu kaki berpindah kedepan, guna untuk tumpuan gerakan supaya lebih seimbang	✓	
	4.	Badan dalam keadaan labil, sehingga akan mempermudah kaki untuk melakukan gerakan mengikuti arah bola kedepan		✓
	5.	Pandangan mengikuti arah perginya bola	✓	
JUMLAH SKOR YANG DIPEROLEH			15	
SKOR MAKSIMAL			54	

Scanned with CamScanner

Lembar Kerja Penilaian Teknik Terima Receive Float

Nama : Felicia Sheili Maheswara

Umur : 11 tahun

Club : Yuso Sleman

Indikator	Deskriptif	Ya	Tidak
Gerak Persiapan	1. Kedua tangan sedekat mungkin, tapi tidak berpegangan	✓	
	2. Tangan siap dengan siku lurus (tidak ditekuk sedikitpun).	✓	
	3. Lutut sedikit ditekuk. Tidak lurus atau terlalu dalam.	✓	
	4. Badan dan pandangan mata menghadap kedepan, agar anggota badan bawah mudah untuk bergerak	✓	
	5. Bergerak mencari arah datangnya bola dengan siku lurus dan siap dengan dua tangan bersikap seperti diatas	✓	
Gerak Pelaksanaan	1. Pandangan mata sesaat pada saat pelaksanaan kedepan, supaya bisa focus saat menerima bola		✓
	2. Menganyunkan lengan, Kedua lengan dari sikap lurus di bawah ayunkan untuk mempasing bola (ayunan tidak 2 kali)	✓	
	3. Perkenaan dengan bola tepat di bagian yang terdatar di kedua lengan bawah.	✓	
	4. Lutut sedikit ditekuk. dan kaki diikuti meluruskan lutut	✓	
	5. Badan sedikit condong kedepan	✓	
Gerak Akhiran	1. Berat badan berpindah kedepan, Berat badan berpindah kedepan sehingga kaki akan mudah melaksanakan gerakan karena titik berat badan ada di luar bidang tumpu bagian depan.	✓	
	2. Tangan Lurus Kedepan, Melanjutkan perkenaan bola dengan tangan lurus rileks	✓	
	3. Salah satu kaki berpindah kedepan, guna untuk tumpuan gerakan supaya lebih seimbang	✓	
	4. Badan dalam keadaan labil, sehingga akan mempermudah kaki untuk melakukan gerakan mengikuti arah bola kedepan	✓	
	5. Pandangan mengikuti arah perginya bola	✓	
JUMLAH SKOR YANG DIPEROLEH		15	
SKOR MAKSIMAL		54	

Scanned with CamScanner

Lampiran 9. Daftar Hadir Atlet Pemula Yuso Sleman

Daftar Hadir Atlet Pemula Yuso Sleman

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Tata Abidah	√	√	√	√	X	√	√	√	√	X	√	√	X	√	√	√
2	Ananstasya Nur	√	√	√	√	X	√	√	√	√	√	X	√	√	√	√	√
3	Refitalia	√	√	√	√	√	X	√	√	√	√	√	X	√	√	√	√
4	Qatharatu Naura	√	√	X	√	√	√	√	√	√	√	√	√	X	√	√	√
5	Febila Cahya	√	X	√	√	√	√	√	√	X	√	√	√	√	√	X	√
6	Revatalia	√	√	√	√	√	√	√	√	X	√	√	√	√	√	√	√
7	Lutfia Azizah	√	√	√	X	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	X	√
8	Attaya Salwa	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	X	√	√
9	Artika Cinta	√	√	√	√	√	√	√	√	√	X	√	√	√	√	√	√
10	Faradila Eka	√	X	√	√	√	√	√	√	√	√	√	X	√	√	√	√
11	Gita Mayangsari	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	X	√	√
12	Pradina Kirana	√	√	√	√	√	√	√	X	√	√	X	√	√	√	√	√
13	Eliska Nur Aprilia	√	√	√	√	√	√	√	X	√	√	√	√	√	√	√	√
14	Felicia Sheili	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
15	Iza Aggraina	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	X	√	√	√	√
16	Maulida Nur	√	√	√	√	√	√	X	√	√	√	√	√	X	√	√	√

Lampiran 10. Data Penelitian Tes Unjuk Kerja Teknik *receive* Servis

Data Penelitian Tes Unjuk Kerja Teknik *Receive* Servis *Pretest*

no	Jugtmnt 1																Jugtmnt 2																Total	
	Awal					Pelaksanaan					Akhir					jm	Awal					Pelaksanaan					Akhir					Jm		
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	10	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	12	22
2	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	12	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	23
3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	12	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	12	24	
4	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	11	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	11	22	
5	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	11	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	11	22	
6	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	9	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	10	19
7	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	9	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	11	20
8	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	11	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	11	22
9	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	9	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	9	18	
10	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	12	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	11	23
11	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	12	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13	25
12	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	12	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	25
13	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	9	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	10	19
14	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	10	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	11	21	
15	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	11	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	9	20	
16	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	12	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	9	21	

Data Penelitian Tes Unjuk Kerja Teknik *Receive* Servis *Posttest*

no	Jugtmnt 1																Jugtmnt 2																Total	
	Awal					Pelaksanaan					Akhir					jm	Awal					Pelaksanaan					Akhir					Jm		
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14	26		
2	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13	25	
3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14	27		
4	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	27	
5	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	12	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	26	
6	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	26	
7	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	13	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	26	
8	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14	25	
9	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	12	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	12	24	
10	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	25	
11	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	27	
12	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14	27	
13	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	27	
14	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	13	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13	26
15	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	12	26
16	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	12	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	25	

Lampiran 11. Data Penelitian Catatan Waktu

Data Penelitian Catatan Waktu Tes Latihan Bergerak Depan, Belakang, Kiri, Kanan Terhadap Teknik *receive* Servis

Resp	<i>prettest</i>	<i>posttest</i>
1	10,11	11,01
2	8,33	11,36
3	8,05	12,48
4	8,24	11,58
5	10,6	10,59
6	8,43	10,39
7	10,01	10,44
8	8,47	10,39
9	9	11,23
10	9,1	10,16
11	9,49	10,04
12	9,03	9,6
13	8,46	10,41
14	9,53	10,2
15	8,51	9,59
16	10,2	10,16

Lampiran 12. Statistik Data Frequencies Waktu Teknik Receive Servis

Frequencies

Statistics

		Waktu teknik <i>receive</i> servis <i>Prettest</i>	Waktu teknik <i>receive</i> servis <i>Posttest</i>
N	Valid	16	16
	Missing	0	0
Mean		9,0975	10,6019
Median		9,0150	10,4000
Mode		8,05 ^a	10,16 ^a
Std. Deviation		,80409	,76019
Minimum		8,05	9,59
Maximum		10,60	12,48
Sum		145,56	169,63

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Waktu teknik *receive* servis *Prettest*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8,05	1	6,3	6,3	6,3
	8,24	1	6,3	6,3	12,5
	8,33	1	6,3	6,3	18,8
	8,43	1	6,3	6,3	25,0
	8,46	1	6,3	6,3	31,3
	8,47	1	6,3	6,3	37,5
	8,51	1	6,3	6,3	43,8
	9,00	1	6,3	6,3	50,0
	9,03	1	6,3	6,3	56,3
	9,10	1	6,3	6,3	62,5
	9,49	1	6,3	6,3	68,8
	9,53	1	6,3	6,3	75,0
	10,01	1	6,3	6,3	81,3
	10,11	1	6,3	6,3	87,5
	10,20	1	6,3	6,3	93,8
	10,60	1	6,3	6,3	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

Waktu teknik *receive* servis *Posttest*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
9,59	1	6,3	6,3	6,3
9,60	1	6,3	6,3	12,5
10,04	1	6,3	6,3	18,8
10,16	2	12,5	12,5	31,3
10,20	1	6,3	6,3	37,5
10,39	2	12,5	12,5	50,0
10,41	1	6,3	6,3	56,3
Valid 10,44	1	6,3	6,3	62,5
10,59	1	6,3	6,3	68,8
11,01	1	6,3	6,3	75,0
11,23	1	6,3	6,3	81,3
11,36	1	6,3	6,3	87,5
11,58	1	6,3	6,3	93,8
12,48	1	6,3	6,3	100,0
Total	16	100,0	100,0	

Lampiran 13. Statistik Data Frequencies Gerak Teknik Receive Servis

Frequencies

Statistics

		<i>Prettest</i>			<i>Posttest</i>		
		Jugtment 1	Jugtment 2	Teknik <i>receive</i> servis <i>Prettest</i>	Jugtment 1	Jugtmen t 2	Teknik <i>receive</i> servis <i>Posttest</i>
N	Valid	16	16	16	16	16	16
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		10,7500	10,8750	21,6250	12,5000	13,4375	25,9375
Median		11,0000	11,0000	22,0000	12,0000	13,0000	26,0000
Mode		12,00	11,00	22,00	12,00	13,00	26,00
Std. Deviation		1,23828	1,25831	2,09364	,81650	,89209	,92871
Minimum		9,00	9,00	18,00	11,00	12,00	24,00
Maximum		12,00	13,00	25,00	14,00	15,00	27,00
Sum		172,00	174,00	346,00	200,00	215,00	415,00

Frequency Table

Jugtment 1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
9,00	4	25,0	25,0	25,0
10,00	2	12,5	12,5	37,5
Valid 11,00	4	25,0	25,0	62,5
12,00	6	37,5	37,5	100,0
Total	16	100,0	100,0	

Jugtment 2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
9,00	3	18,8	18,8	18,8
10,00	2	12,5	12,5	31,3
Valid 11,00	7	43,8	43,8	75,0
12,00	2	12,5	12,5	87,5
13,00	2	12,5	12,5	100,0
Total	16	100,0	100,0	

teknik receive servis Pretest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
18,00	1	6,3	6,3	6,3
19,00	2	12,5	12,5	18,8
20,00	2	12,5	12,5	31,3
21,00	2	12,5	12,5	43,8
Valid 22,00	4	25,0	25,0	68,8
23,00	2	12,5	12,5	81,3
24,00	1	6,3	6,3	87,5
25,00	2	12,5	12,5	100,0
Total	16	100,0	100,0	

Jugtmnt 1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
11,00	1	6,3	6,3	6,3
12,00	8	50,0	50,0	56,3
Valid 13,00	5	31,3	31,3	87,5
14,00	2	12,5	12,5	100,0
Total	16	100,0	100,0	

Jugtmnt 2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
12,00	2	12,5	12,5	12,5
13,00	7	43,8	43,8	56,3
Valid 14,00	5	31,3	31,3	87,5
15,00	2	12,5	12,5	100,0
Total	16	100,0	100,0	

teknik receive servis *Posttest*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
24,00	1	6,3	6,3	6,3
25,00	4	25,0	25,0	31,3
Valid 26,00	6	37,5	37,5	68,8
27,00	5	31,3	31,3	100,0
Total	16	100,0	100,0	

Lampiran 14. Uji Normalitas

Uji normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Waktu teknik <i>receive servis</i> <i>Pretest</i>	Waktu teknik <i>receive servis</i> <i>Posttest</i>	teknik <i>receive</i> <i>servis Pretest</i>	teknik <i>receive</i> <i>servis Posttest</i>
N		16	16	16	16
Normal	Mean	9,0975	10,6019	21,6250	25,9375
Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	,80409	,76019	2,09364	,92871
Most Extreme Differences	Absolute	,205	,209	,134	,214
	Positive	,205	,209	,116	,161
	Negative	-,122	-,105	-,134	-,214
Kolmogorov-Smirnov Z		,820	,837	,534	,857
Asymp. Sig. (2-tailed)		,512	,485	,938	,454

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 15. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Catatan waktu Tes	,324	1	30	,573
Unjuk Kerja	3,564	1	30	,106
Teknik <i>receive</i> servis				

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Catatan waktu Tes unjuk kerja	Between Groups	18,105	1	18,105	29,573	,000
	Within Groups	18,367	30	,612		
	Total	36,472	31			
Teknik <i>receive</i> servis	Between Groups	148,781	1	148,781	56,724	,000
	Within Groups	78,688	30	2,623		
	Total	227,469	31			

Lampiran 16. Uji t Waktu Teknik *receive* Servis

Uji t

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Waktu teknik <i>receive</i> servis <i>Prettest</i>	9,0975	16	,76019	,19005
Waktu teknik <i>receive</i> servis <i>Posttest</i>	10,6019	16	,80409	,20102

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Waktu teknik <i>receive</i> servis <i>Prettest</i> & Waktu teknik <i>receive</i> servis <i>Posttest</i>	16	,330	,212

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Waktu teknik <i>receive servis Prettest</i> - Waktu teknik <i>receive servis Posttest</i>	1,50437	1,27586	,31897	,82452	2,18423	4,716	15	,000

Lampiran 17. Uji t Teknik *Receive* Servis

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Teknik <i>receive</i> servis <i>Prettest</i>	21,6250	16	2,09364 ,52341
	Teknik <i>receive</i> servis <i>Posttest</i>	25,9375	16	,92871 ,23218

Paired Samples Correlations

Paired Samples Correlations			
	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Teknik <i>receive</i> servis <i>Prettest</i> & teknik <i>receive</i> servis <i>Posttest</i>	16	,399	,126

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Teknik <i>receive</i> servis <i>Prettest</i> Teknik <i>receive</i> servis <i>Posttest</i>	4,31250	1,92246	,48061	5,33690	3,28810	8,973	15	,000

Lampiran 18. Atlet melakukan *pretest*



Lampiran 19. Arahan peneliti saat mau melakukan *treatment* pada atlet



Lampiran 20. Atlet melakukan *treatment* latihan *shuttle run*



Lampiran 21. Atlet melakukan *posttest*

